

畅销书《食物相宜相克 2000 种》全彩升级版

关心家人健康的营养手册

# 食物相宜相克 大百科

食疗胜于药疗 养生从此不问专家  
用饮食改善疾病体质

节约网  
www.jieyue.net

节约网 主编

## 健康生活 贴心指导

- 1 方便查找的饮食指导方谱 全面实用的食物宜忌常识
- 2 每日膳食保健必读的2000种宜忌提示
- 3 科学、全面、实用的饮食要点介绍

# 食物相宜相克 大百科



食物都有其各自的特性，将它们配合食用时，会产生各种各样奇妙的变化。经过适当的搭配，不仅可以满足食物养生的需要，提高食疗的效果，还可以消除或减轻其中某些食物的副作用；若搭配不当，则有可能降低食物的营养和作用，并对身体造成不良的影响。



本书就食物的营养成分、功能、饮食宜忌等方面进行了详细的介绍，可供读者在日常生活中参考和借鉴。



责任编辑 宛霞 杨超然  
封面设计  于 通

上架建议 生活百科

ISBN 978-7-5384-5281-5



9 787538 452815 >

定价：29.90 元

团购热线：0431-85635186



畅销书《食物相宜相克 2000 种》**全彩升级版**

# 食物相宜相克 大百科

节约网 节约网 主编

www.jiyue.net



吉林出版集团  
吉林科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

食物相宜相克大百科 / 节约网主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2011.5  
ISBN 978-7-5384-5281-5

I. ①食… II. ①节… III. ①食品营养—基本知识②  
饮食—禁忌—基本知识 IV. ①R15

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 048590 号

Shiwu Xiangyixiangke Dabaik

# 食物相宜相克大百科

主 编 节约网  
出 版 人 张瑛琳  
责任编辑 宛 霞 杨超然  
封面设计 长春市一行平面设计有限公司  
制 版 长春市一行平面设计有限公司  
开 本 780mm×1460mm 1/24  
字 数 220千字  
印 张 12  
印 数 1—20000册  
版 次 2011年5月第1版  
印 次 2011年5月第1次印刷

出 版 吉林出版集团  
吉林科学技术出版社  
发 行 吉林科学技术出版社  
地 址 长春市人民大街464号  
邮 编 130021  
发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759  
85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872  
编辑部电话 0431-85674016 85635186  
网 址 www.jlstp.net  
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5281-5  
定 价 29.90元

如有印装质量问题 可寄出版社调换  
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185

数字水印  
PDG



食物都有其各自的特性，将它们搭配食用时，会产生各种各样奇妙的变化。食物经过适当地搭配，不仅可以满足人们养生的需要，更可以适应复杂的病情，提高食疗的效果，还可以消除或减轻其中某些食物的副作用；若搭配不恰当，则有可能降低食物的作用和效果，并对身体造成不良的影响。本书结合了传统中医学、养生学和现代营养学理论，从食物的相宜相克、食物的加工、储存、烹调的宜忌、常见病症的饮食宜忌……全方位地进行了详细地阐述，可供广大读者在日常生活中参考和借鉴。

可以说，科学的饮食应根据个人的性别、年龄、身体状况，以及四季、天时、地理因素，有选择性地分析食物的宜与忌，使摄取的食物更易于被消化、吸收，提高其中各种营养素的利用率，提高食物的营养价值。总而言之，五味调和，遵守宜忌，脏腑得益，人体健康；五味偏嗜，不遵宜忌，将导致五脏失调，易产生疾病。

## Qianyan 前言

PDG

# 目录

## 第一章

### 饮食相宜相克的依据

中医依据	12
西医依据	16

## 第二章

### 日常饮食相宜相克

谷物·豆类	22
大米	22
面粉	23
小米	24
黑米	25
糯米	26
燕麦	27
薏米	28
玉米	29
芝麻	30
花生	31
绿豆	32
红豆	33
豇豆	34
黄豆	35
蚕豆	36

豌豆	37
黑豆	38
扁豆	39
芸豆	40
豆腐	41
豆腐干	42
豆腐皮	43
蔬菜·菌类	44
白菜	44
香菜	45
生菜	46
蕨菜	47
苋菜	48
芥菜	49
空心菜	49
莼菜	50
甘蓝	51
芥兰	52
芦笋	53
绿豆芽	54
黄豆芽	55
香椿	56
芦荟	56
茼蒿	57
雪里蕻	57
洋葱	58
芋头	59
青椒	60
番茄	61
黄花菜	62
西葫芦	63





菠菜.....	64	冬菇.....	94
油菜.....	65	金针菇.....	95
芹菜.....	66	鸡腿蘑.....	96
韭菜.....	67	猴头菇.....	96
菜花.....	68	口蘑.....	97
蒜薹.....	69	<b>水果类.....</b>	<b>98</b>
莴笋.....	70	苹果.....	98
竹笋.....	71	梨.....	99
茭白.....	72	桃.....	100
莲藕.....	73	李子.....	101
冬瓜.....	74	山楂.....	102
丝瓜.....	75	杏.....	103
黄瓜.....	76	大枣.....	104
苦瓜.....	77	香蕉.....	105
南瓜.....	78	菠萝.....	106
辣椒.....	79	芒果.....	107
地瓜.....	80	葡萄.....	108
茄子.....	81	樱桃.....	109
土豆.....	82	西瓜.....	110
胡萝卜.....	83	草莓.....	111
白萝卜.....	84	荔枝.....	112
山药.....	85	甜橙.....	113
姜.....	86	杨梅.....	114
葱.....	87	木瓜.....	115
大蒜.....	88	哈密瓜.....	116
黑木耳.....	89	猕猴桃.....	117
银耳.....	90	柠檬.....	118
百合.....	91	石榴.....	119
荸荠.....	92	火龙果.....	119
香菇.....	93	桂圆.....	120
平菇.....	94	椰子.....	121





# 目录

枇杷.....	121
干果类.....	122
无花果.....	122
核桃.....	123
栗子.....	124
松子.....	125
杏仁.....	126
莲籽.....	127
肉蛋·水产类.....	128
猪肉.....	128
羊肉.....	129
牛肉.....	130
猪肝.....	131
猪肚.....	132
猪蹄.....	133
驴肉.....	134
鸡肉.....	135
鸭肉.....	136
鹅肉.....	137
鸽肉.....	138
鹌鹑肉.....	139
火腿.....	140
香肠.....	141
鸡蛋.....	142
鸭蛋.....	143
松花蛋.....	144
鹌鹑蛋.....	145
鲤鱼.....	146
鲫鱼.....	147
黄鱼.....	148
鲑鱼.....	149

鳊鱼.....	149
带鱼.....	150
草鱼.....	151
武昌鱼.....	152
鲈鱼.....	152
鳗鱼.....	153
鲶鱼.....	154
平鱼.....	154
甲鱼.....	155
鳝鱼.....	156
金枪鱼.....	157
三文鱼.....	157
鮑鱼.....	158
鳕鱼.....	158
泥鳅.....	159
海参.....	160
海蜇.....	160
鱿鱼.....	161
虾仁.....	162
对虾.....	163
虾皮.....	164
螃蟹.....	165
牡蛎.....	166
田螺.....	167
蛤蜊.....	168
紫菜.....	169
海带.....	170
饮品·调料类.....	171
碳酸饮料.....	171
豆浆.....	172
白酒.....	173





啤酒.....	174
葡萄酒.....	175
咖啡.....	176
茶.....	177
奶茶.....	178
酸奶.....	178
牛奶.....	179
芝麻油.....	180
蜂蜜.....	181
醋.....	182
味精.....	183
芥末.....	183
花生酱.....	184
芝麻酱.....	184
花椒.....	185
番茄酱.....	186
精盐.....	187
白糖.....	188
红糖.....	189

### 第三章

#### 常见病饮食宜忌

常见病.....	192
健忘.....	192
急性胃炎.....	193
哮喘.....	194
胃溃疡.....	195

痢疾.....	196
痤疮.....	197
急性胆囊炎.....	198
骨折.....	199
黄褐斑.....	200
荨麻疹.....	201
夜盲.....	202
肝病.....	203
便秘.....	204
咳嗽.....	205
咽炎.....	206
中耳炎.....	207
耳鸣.....	208
痛经.....	209
腹泻.....	210
骨质疏松.....	211
痔疮.....	212
失眠.....	213
皮炎.....	214
流感.....	215
脱发.....	216
老年斑.....	217
颈椎病.....	218
白癜风.....	219
前列腺增生.....	220
抑郁症.....	221
脂肪肝.....	222
贫血.....	223
痛风.....	224
厌食症.....	225
水肿.....	226



# 目录

眩晕.....	227
龋齿.....	228
肺结核.....	229
慢性病.....	230
糖尿病.....	230
高血脂.....	231
高血压.....	232
慢性胃炎.....	233
低血压.....	234
冠心病.....	235
动脉硬化.....	236
老年痴呆.....	237

## 第四章

### 养生保健饮食宜忌

养颜塑身饮食宜忌 .....	240
补益气血.....	240
美容驻颜.....	241
丰胸美体.....	242
乌发护发.....	243
减肥瘦身.....	244
营养保健饮食宜忌 .....	245
健脑益智.....	245
抗衰益寿.....	246
滋阴壮阳.....	247
开胃消食.....	248
润肠排毒.....	249
防癌抗癌.....	250
消除疲劳.....	251

## 第五章

### 不同人群饮食宜忌

特定人群的饮食宜忌 .....	254
寒性体质.....	254
热性体质.....	255
实性体质.....	256
虚性体质.....	257
脑力劳动.....	258
体力劳动.....	259
经常熬夜.....	260
高温工作.....	261
低温工作.....	262
接触辐射.....	263
运动量大.....	264
粉尘环境.....	265
常用电脑.....	266
孕产妇的饮食宜忌 .....	267
待孕妈妈.....	267
孕妈妈.....	268
新妈妈.....	269
各年龄段的饮食宜忌 .....	270
婴幼儿.....	270
青少年.....	271
中年人.....	272
老年人.....	273

## 附录

### 药物间相宜相克速查表



# 图书使用说明

## 食物名称

把生活中常用的食物分为谷类、水果类、蔬菜类、水产类等10大类，同时对食物的名称及别名予以介绍。

## 适宜人群

根据不同食物的特性与不同人群的营养需求予以分类。

## 营养功效

对食物的营养及功效进行细致、全面的分析。

## 营养素速查

介绍了食物中的主要营养成分。

## 相宜相克速查

以图文结合的方式对常用食材搭配的宜忌进行说明，让你吃的更健康。

## 生活一点通

告诉你一些生活中不可不知的常识和妙招。

## 饮食要点

从选购、烹调、食用、储存4个环节让你更加全面的来了解食物中的学问。

### 草莓

适宜人群：风热咳嗽，及单纯热口干或微渴者。  
禁忌人群：虚寒内盛，脾胃虚寒，尿频尿多者。

营养功效：

草莓中的维生素C和果胶对改善便秘以及治疗痔疮、高血压、高胆固醇等病还有显著效果。常吃草莓能促进人体细胞的形成，促进机体的形成，增强人体免疫力，并还有解暑作用。

相宜相克：

1. 草莓与香蕉同食易致腹痛、腹泻、呕吐、消化不良等症。  
2. 草莓与牛奶同食会降低牛奶的营养价值。  
3. 草莓与西红柿同食易致腹痛、腹泻、消化不良等症。  
4. 草莓与黄瓜同食易致腹痛、腹泻、消化不良等症。  
5. 草莓与西瓜同食易致腹痛、腹泻、消化不良等症。

相宜相克：

相宜相克：

草莓与牛奶

两者同食有清凉解渴，增加营养，养心安神的功效。

草莓与冰糖



将鲜草莓、冰糖入锅，一同加水煮烂，治肝干咽无痰，日久不愈。

草莓与山楂



将草莓、山楂洗净，入锅，加适量水煎汤，可治胃弱或消化不良等症。

草莓与西瓜



草莓30克，西瓜500克，榨汁服用，每日3次，可治中暑口苦舌干，咽喉肿痛等症。

草莓与樱桃



草莓不宜与樱桃同食，否则容易引发上火。

需要提醒读者的是：饮食的宜与忌，也只是相对而言，宜食之品要做到宜而有节，忌食之品则应忌而有当，不可盲目忌口。







YINSHI XIANGYIXIANGKE DEYIJU

## 饮食 第一章 相宜相克的依据



# 中医依据

中医的饮食禁忌基本是从实践中总结出来的，中药的性味不同，食物和药有相同的寒热凉温四性，酸甘苦辛咸五味，因此，患者的饮食必须温凉得休，五味协调，这样五脏才能各得其所。中医根据病症的内在根源——寒热虚实、阴阳偏性，结合食物的五味四气、升降沉浮等特性加以诊断。因此，中医判断食物之间的饮食宜忌，主要遵循以下几个依据：

## 依据一 根据食物的性能

食物的性能是指食物的性质和功能，称之为食性、食气、食味。各种食物由于其所含的成分不同，对人体的作用也随之不同。中医学通过几千年的不断实践，将食物的各种性能加以归纳，形成了一整套完善的理论。中医所提倡的“药食同源”，食物的性能理论在许多方面与药物的性能相一致，食物同样也有四气、五味、升降浮沉、归经等理论。

### 食物的四气

食物具有寒、热、凉、温等四种不同的属性，其中寒与凉为同一性，寒衷于凉；温与热属同一性，热衷於温。食物的四气是食物功能的基础，也是饮食禁忌理论的基础来源。

### 食物的五味

食物具有的辛、甘、酸、咸、苦等五种不同的味道。与中医的五味理论相同，不同的味道具有各自不同的功能。



## 食物的升降沉浮

食物的升降浮沉是反映食物作用的趋向性，其升降浮沉作用于其本身的性味有着密切的关系，这些将在食物的饮食禁忌中详细讲述。

## 食物的归经

食物的归经是把食物的作用范围与人体脏腑经络联系起来，以明确指出食物对于机体某脏某腑其经络所起的主要或特殊作用。利用归经理论，可以达到良好的食疗效果和治疗目的。归经理论也是饮食禁忌理论的基础之一。

## 依据二 根据食物的配伍关系

食物都有其特性，将它们配合食用时，会产生各种各样奇妙的变化。经过适当的配伍，不仅可以满足食物养生的需要，更可以适应复杂的病情，提高食疗的效果，还可以消除或减轻其中某些食物的副作用；若配伍不恰当，则有可能降低食物的作用和效果，并对身体造成不良的影响。

### 食物相使

两种食物配合食用时，以一种食物为主，另一种食物为辅，以提高主要食物的作用。这时配伍的两种食物的性能不一定相同。

### 食物相须

性能作用相似的两种食物配合食用时，可以起到协同作用，增强其功效。



### 食物相忌

两种食物配伍时，一种食物能降低另一种食物的作用，甚至相互抵消。

### 食物相反

两种食物配伍时，能产生一种毒性反应或不良反应。此为食物禁忌中最严重的一种。

## 依据三 根据人体差异

体质是人体禀赋与先天，受后天多种因素影响，在人的生长发育过程中，所形成的与自然环境、社会环境相适应的形态和生理功能相对稳定的固有特性。这种特性往往决定了人体对某些致病因素的易感性，及其产生病变类型的倾向性，它反映体内的阴阳运动形式的特殊性，这种特殊性由脏腑盛衰所决定，并以气血为基础，而饮食是调整病理体质的重要手段之一。不同的体质类型，可根据食物的寒热温凉、升降沉浮、归经以及他们对脏腑的具体作用，调整饮食。持之以恒，以达到增强体质，预防疾病的目的。

## 依据四 根据季节变化

人和自然是统一的，四季有气温的变化，人体功能也有相应的变化。春季气温逐渐上升，人体的阳气也开始生发；夏季气温高，人体的阳气旺盛；秋季气温逐渐下降，人体的阳气开始闭

藏；冬季气温低，人体的阳气则收藏起来。因此在饮食上应顺应这种变化而进行适当、合理的调整，以利于人体对各种食物的利用，也可以防止因饮食而造成的疾病发生及身体损害。

春属木，其气温，主发泄，风邪当令，为四季之首。这一时期，阳气初发，天气由寒转暖，万物萌发生机，人体阳气的一生发，肝脏得以疏泄，气血趋于体表。由于冬季的长期进补和春节的美食，易导致胃肠积滞，且人体内热较盛，故易酿生痰湿。春为肝气时令，肝过旺则克脾，使脾胃衰弱。同时，春季也是温病的易发季节。

夏属火，其气热，通于心，主长养，暑邪当令。这一时期暑气逼人，人体阳热偏盛，腠理开泄，汗出甚多，耗气伤津，体弱者常因气候炎热而易中暑。夏季人体的肠胃功效因天气炎热而减弱，食欲显著下降。另外，夏季致病的微生物极易繁殖，食物易变质腐败，肠道疾病较易发作。初夏经过阴雨连绵的梅雨季节，往往易与暑邪相挟，而形成湿症或湿困症。

秋属金，其气燥，通于肺，主收敛，燥邪当令。这一时期，秋高气爽，气候干燥。初秋时节，夏日的余热尚未消退，人体受夏日煎熬，阳气尚未恢复，津液尚未得到良好的补充，人体处于一个阳气虚弱，津亏液燥的状况下。此外，秋燥又易伤肺，肺主皮毛，肺病易复发。

冬属水，其气寒，通于肾，主收藏，寒邪当令。这一时期，万物收藏，天寒地冻，肌肤腠理密闭，阴气偏盛，阳气潜藏，人体处于一个代谢较低的时期。冬天气候寒冷，寒又为阴邪，易损伤人体的阳气，其性又主收引，可凝滞作痛。



根据各种疾病的症状不同，其饮食禁忌自然也存在差异。如患有近视的患者，忌吃甜食，这是因为糖分在体内代谢需要大量的维生素B<sub>1</sub>，如果糖分摄取过多，维生素B<sub>1</sub>就显得不足了。而且，过多的摄取糖分也会降低体内的钙质，这会使眼球壁的弹力减弱，助长近视眼的发展。因此近视眼不宜多食甜食。

#### 骨折患者忌食醋

醋是人们日常生活调味佳品，具有健脾开胃，促进食欲的作用。但是骨折病人最好不食醋，这是因为醋中含有2%~3%的醋酸，而醋酸则有软化骨骼以脱钙的作用。骨折患者食醋后，往往第二天受伤处即感觉酸软，疼痛加剧，甚至更加肿胀。

#### 牛皮癣患者应忌饮酒

牛皮癣是一种慢性皮肤病，主要表现为皮肤出现红斑，血疹上覆盖着多层发亮、容易刮下的银白色鳞屑。其病因目前尚不明确，但一般认为与脂肪代谢异常、精神刺激、内分泌变化等因素有关。中医认为，血热是牛皮癣病内在的因素，饮食不节、过食辛辣之物，都可生内热。热壅血络则发斑，因此，牛皮癣病人饮酒，往往可引起疾病复发或皮肤损害加重。



#### 心脑血管病人忌食狗肉和鹌鹑蛋

心脑血管病人一般伴有动脉硬化、高血压等症，狗肉热性大、滋补强，食后会促使血压升高，甚至导致心脑血管破裂出血，而鹌鹑蛋在各种食品中是含胆固醇比例最高的一种。人体内胆固醇的升高，是引起动脉硬化的主要原因，因此患有脑血管疾病的患者还是少食鹌鹑蛋为好。



#### 动脉硬化患者禁食人参

人参中含有抗脂肪分解的物质，这种物质是一种具有蛋白质特性的肽类物质。其中天门冬氨酸、精氨酸等氨基酸都有抗脂肪分解的特性。这种抗脂肪分解的物质，能抑制体内脂肪的分解，促进组织器官的脂肪增加，而脂肪的增加对患高血压、动脉硬化的人是极为不利的。



### 肝炎患者不宜吃大蒜

药理研究证明，大蒜含有挥发性大蒜辣素，对痢疾杆菌、伤寒杆菌、副伤寒杆菌、结核杆菌、霍乱弧菌等均有抗菌作用。但是大蒜的某些成分对胃、肠还有刺激作用，可抑制肠道消化液的分泌，影响食欲和食物的消化。加重肝炎病人的厌食、厌油腻和恶心的诸多症状。大蒜的挥发性成分，可使血液中的红细胞和血红蛋白等降低，并有可能引起贫血及胃肠道缺血和消化液分泌减少，这些均不利于肝炎的治疗。



### 高血压病人忌吃油腻的食物

高血压病人忌食含高胆固醇、油腻的食物：如螃蟹、猪油、奶油、黄油、全乳、巧克力、冰淇淋、奶酪、炸鸭子、烤鸡鸭、烤乳猪等高胆固醇以及油腻的食物，可致消化、吸收障碍。中医认为肥甘油腻之品会损伤人体的脾胃功能，会导致痰浊内生，痰阻气机，脑脉淤阻而发为中风。

### 冠心病病人忌多饮可乐型饮料

成人一次饮用可乐3000毫升以上就会产生中毒症状，具体表现为躁动不安、呼吸加快、肌肉震颤、心动过速及心律不齐。冠心病病人由于心肌及心脏兴奋传导组织的异常受损，常易发生心电紊乱，出现心律失常。冠心病病人的主要死因往往是由严重心律失常所引起的。饮用过量可乐，则可能诱发严重的心律失常，造成严重后果。

### 糖尿病人忌吃的食物

#### 1. 高糖食物

因高糖食物会使血糖突然升高，加重糖尿病病情，所以应忌食。高糖：食物有各种食糖、葡萄糖、麦芽糖、水果糖、蜂蜜、巧克力、甜奶、蜜饯、甜果汁、甜汽水、果酱、冰淇淋、糖水罐头、糖面包、甜饮料、甜糕点等。高糖水果、高糖度的主粮和高糖度的中药、补药、保健品、中成药汁等也应忌食。

#### 2. 高脂食物

如猪油、牛油、羊油、黄油、肥肉及油炸烧烤食物，食用植物油时也不要超标。因高脂食物会导致高血脂症，对糖尿病病人极为不利。

#### 3. 高盐食物

现代医学研究表明，过多的食盐会增强淀粉酶活性，进而促进淀粉消化和促进小肠吸收游离葡萄糖，可引起血糖浓度增高而加重病情。



### 肝炎病人忌吃生姜

生姜既是日常生活中经常食用的调味品，又是一味中药。但生姜对于肝炎病人来说，则是不利的，因为生姜的主要成分是挥发油、姜辣素、树脂和淀粉，变质的生姜还含有黄樟素。姜辣素和黄樟素，能使肝炎病人的肝细胞发生变性、坏死，以及间质组织增生、炎症浸润，致使肝功能失常。肝炎病人食用生姜，不但不能起到治疗的作用，反而会加重病情。



# 西医依据

西医也有着一整套的饮食禁忌理论，西医的饮食禁忌是根据食物营养成分、人们饮食的时间、人体患病系统、病理病机、临床检查等提出的。

## 依据一 根据营养成分

营养的吸收过程，包括食物的摄入、消化、吸收和体内利用等等。营养与人类密不可分，人的生命的整个过程都离不开营养。

人体的营养来源于各种营养素，食物中能被人体消化、吸收和利用的有机物和无机物，包括碳水化合物、蛋白质、脂肪、维生素、矿物质和水等6类。其中碳水化合物、蛋白质和脂肪被称为“三大营养素”。

营养素按人体需要的多少可分为常量营养素和微量营养素。还可根据能否在人体内合成或合成的量是否足用，分为必需营养素和非必需营养素。前者不能在体内合成或合成的量不足用，必须从食物中获得，包括全部无机营养素和几十种有机营养素；后者可以在体内合成，且合成的量足够自身使用，食物中即使缺少也无妨。各种不同营养素发挥着各自不同的作用，但总体上营养素具有以下几种功效：

- ① 作为能源物质，供给人体所需的能量。
- ② 作为建筑材料，构成和修补身体组织。
- ③ 作为调节物质，维持正常的生理功能。



## （一）碳水化合物

### 1. 碳水化合物的生理功能

（1）供给能量。这是碳水化合物最主要的生理作用。肌肉中的肌糖原是肌肉活动最有效的能量来源，心脏的活动也主要靠磷酸葡萄糖和糖原氧化供给能量。神经系统除葡萄糖外，不能利用其他营养物质供给能量。血液中的葡萄糖是神经系统中唯一的能量来源。血糖降低时，可出现昏迷、休克甚至死亡。

（2）构成神经组织成分。所有神经组织和细胞都含有碳水化合物，作为生物遗传物质基础的脱氧核糖核酸就含有核糖，它是一种五碳糖。

（3）保肝、解毒。肝糖原在储备较充足时，肝脏对某些化学毒物以及由各种致病微生物感染引起的毒血症有较强的解毒能力。因此保证糖的供给，保持肝脏中含有充足的糖原，在一定程度上可保护肝脏免受有害因素的损害，并可保持肝脏的解毒能力。

（4）抗生酮体。脂肪在体内氧化靠碳水化合物提供能量。当碳水化合物供给不足，身体因病不能利用碳水化合物时，所需的能量将大部分由脂肪供给，而当脂肪氧化不全时，即可产生酮体。这是一种酸性物质，在体内积累过多即可引起中毒。所以碳水化合物有抗生酮体防止酸中毒的作用。

### 2. 碳水化合物摄入禁忌

碳水化合物是人体代谢不可缺少的一种物质，但在以下几种情况下应实行糖的禁忌。

（1）动脉硬化的病人。由于糖在体内的代谢可转化为脂肪，过多的糖分摄入可由机体转化为脂肪，从而使体形肥胖，加重动脉硬化。

(2) 糖尿病病人。由于病人体内胰岛素分泌绝对不足或相对不足,使体内的糖的代谢发生异常,限制糖的摄入量,可减轻糖的代谢异常的症状,防止糖尿病的进一步发展。

(3) 肠道疾病的病人。当肠道感染时,大量的糖分摄入后,会在肠道内异常发酵而产生肠胀气,从而使病情加重。

(4) 脂肪肝的病人。本病患者如食用大量的糖分,糖分可通过代谢转化为脂肪,使脂肪肝病情加重。



## (二) 蛋白质

### 1. 蛋白质的生理功能

(1) 构成和修补人体组织。成人体内蛋白质约占16.3%,人体内的神经、肌肉、内脏、血液、骨骼等均含有蛋白质。人的生长发育、衰老,组织的更新,损伤后组织的修复都需要蛋白质,故每天必须摄入一定量的蛋白质。

(2) 构成酶和激素的成分。酶是人体众多重要的化学反应的基础,而酶的本质是蛋白质,调节各种人体生理功能和激素也是由蛋白质的衍生物构成。

(3) 构成抗体。血液中的一种称为抗体的物质,具有保护机体免受细菌和病毒侵害的功能,有提高机体的抵抗力的作用。这种物质是由蛋白质构成的。

(4) 调节渗透压。正常人血浆与组织液之间水分不断交换并保持平衡,与血浆电解质的总量和胶体蛋白质的浓度有关。

在组织液与血浆电解质浓度相等时,二者间水分的分布就取决于血浆中的白蛋白的浓度。若膳食当中长期缺乏蛋白质,血浆中蛋白质的含量便降低,血液内的水分便会过多地渗入周围组织,造成营养性水肿。

(5) 供给能量。组织细胞中的蛋白质会不断分解而释放能量,另外,从食物中摄入的蛋白质过多的时候,会被氧化分解而释放能量。

### 2. 蛋白质的饮食禁忌

蛋白质是人体中最重要的营养素,但不是越多越好,患有下列疾病的病人就应注意蛋白质的饮食禁忌。

(1) 肾脏疾病的病人。当发生肾功能不全、急性肾衰时,蛋白质代谢的最终产物——氮的排除就会受阻。为保护肾脏,减少氮在体内的积蓄,故每日应限制蛋白质的摄入量在20克~50克以内,以后应跟随疾病的变化发展而改变。急、慢性肾功能衰竭、氮质血症及尿毒症患者,成人每日的蛋白质摄入量控制在20克以内,植物蛋白应减至最低量。

(2) 心血管系统疾病的病人。在患心血管系统疾病时,蛋白质代谢的最终产物尿素,具有增强血管张力的作用,对心脏病的治疗是不利的,故患有动脉硬化、高血压、风湿性心脏病等心血管疾病的病人,应限制蛋白质的摄入量,每日的摄入量不超过1克/千克体重。

(3) 肝脏疾病的病人。在急性肝炎发作时,由于肝功能不全,蛋白质的摄入量不宜过高,蛋白质每日的需要量为0.8克/千克体重,在肝功能衰竭和肝昏迷前期,应限制蛋白质在30克~40克/日,以防血氨升高。

(4) 肠道疾病的病人。在患肠道疾病中,若以肠道腐败过程为主时,其表现为肠鸣,排气时异味浓烈,这是蛋白质在肠道中腐败时发出的臭味,此时应限制蛋白质的摄入量,以免蛋白质在肠道中过多地发生腐败而致炎症加重。

### (三) 脂肪

#### 1. 脂肪的生理功能

脂肪包括脂和油，常态下呈固态者称为脂，呈液态者称为油。由碳、氢、氧等3种元素所构成，其主要成分为脂肪酸。根据结构分为饱和脂肪酸、单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸。

(1) 供给能量。1克脂肪在体内氧化可产生37.7千焦的热量，比碳水化合物和蛋白质所产生的能量高1倍。

(2) 构成组织成分。如细胞膜是由磷脂、糖脂和胆固醇等组成；胆固醇则是制造类固醇激素的必需原料。

(3) 维持体温，保护脏器。脂肪是热的不良导体，在皮肤下面可阻止体热的散失，起保温作用，有助于御寒，又可使吸收的外界热量不致传导到机体内部，起隔热作用。脂肪在器官周围有缓冲机械冲击的作用，可保护和固定器官。

(4) 促进脂溶性维生素吸收。维生素A、维生素D、维生素E、维生素K不溶于水，而溶于脂肪或脂肪溶剂中，称脂溶性维生素。膳食中的脂肪可作为溶剂，促进其吸收。如膳食中脂肪含量低的情况下，将影响蔬菜中胡萝卜素的吸收。

(5) 增加饱腹感。脂肪在胃内停留时间较长，所以吃脂肪含量高的饮食，不易饥饿。

#### 2. 脂肪的饮食禁忌

脂肪是生命中不可缺少的重要物质。由于其代谢过程较为复杂，人体的需要量又有所不同，



故在不同的疾病发作后，实行脂肪的饮食禁忌是非常有必要的。

(1) 肝胆疾病的病人。在患肝脏和胆道疾病时，常易出现胆汁滞留，脂肪不易被消化吸收。因此每日脂肪的摄入量不应多于30克~50克。

(2) 贫血症的病人。患贫血症时，应限制饮食中的脂肪量，因脂肪能抑制造血功能。

(3) 心血管疾病的病人。高脂血症、动脉硬化、冠心病、高血压、肥胖者均应限制摄入脂肪和含胆固醇高的食物。过多食用脂肪会使胆固醇沉积于血管壁而易引起动脉硬化。

(4) 胰腺疾病的病人。患胰腺疾病的病人，若出现脂肪样大便，应限制脂肪的摄入量。



### (四) 维生素

维生素是维持人体正常生命活动所必需的多有机化合物的总称。它们的结构与性质虽不相近，但具有以下一些共同的特点：

(1) 维生素天然存在于食物中，但含量极微，常以微克或毫克计量。在食物中的形式包括维生素本体和可被人体利用的前体。

(2) 各种维生素各自负责不同的生理代谢功能，但都不提供热量，也不是人体的结构成分。

(3) 它们都不可人体合成，或合成量太少，而必须通过饮食提供。

(4) 虽然人体只需少量即可满足需要，但绝不可缺少，当人体内缺乏某种维生素至一定程度时，便会出现相应的特异性缺乏症，而某些维生素摄入量过多，同样可导致人体中毒。

西医认为饮食禁忌与代谢过程有着密切的关系，在代谢过程的一定时间内是不必忌口的，而在特定的时间则是必须忌口的，这对疾病的治疗有着非常重要的意义。

例如：对于一个在夜间尿床的孩子来说，白天完全可以正常饮水，但在晚饭后则应该禁水，即使像牛奶、巧克力、糖以及橘子、西瓜之类的水果也不宜大量食用，这样可减少膀胱的刺激，减少排尿的次数和尿量。

由此可见在人体代谢的过程中，实行特定的饮食禁忌，有助于疾病的治疗和康复。而特定的饮食禁忌的确需要对人体器官的生理和病理特点有较为具体的了解，否则容易造成对身体的不良影响。



许多疾病有着非常明显的季节性，因为在这个季节中致病因素较多或致病能力较强，或者是机体的抵抗能力下降，但不能忽视的是食物在这个时候同样扮演着极其重要的角色。如中暑病人在夏季较易发病，此时应选择清淡、易消化的食物，少吃或不吃肥甘厚腻的食物。饭前饭后不宜吃冰淇淋、雪糕、冰镇冷饮、瓜果等。最好不吃辛辣燥热的胡椒、辣椒等，而在其他季节，则可适当使用。

饮食禁忌时间的长短与疾病持续的时间的长短有着密切的关系。

以小儿腹泻为例：小儿患腹泻时，人们常常让小儿忌油，但是这种做法只适用于急性肠道炎症，一般不得超过3天。有些小儿容易腹泻，尤其是渗出性体质的孩子，腹泻可持续很长时间，不应当长时间忌油。如长时间忌油，会使小儿消耗体内储存的脂肪，引起消瘦，还会影响脂溶性维生素的吸收与利用。久而久之，影响孩子的生长发育。长期忌油同样也会造成腹泻，多发生于6个月至3岁小儿，称为学步婴儿腹泻或慢性非特异性腹泻。

这种现象与小肠黏膜上酶的活性增强有关。这种腹泻可以用植物油治疗，婴儿长期腹泻吃些植物油有益无害。

饮食禁忌与其他因素之间的关系：人体中的许多疾病是由物理因素引起的，这些因素包括寒、热、摩擦等等。如果在疾病的治疗或康复过程中不注意这些因素对病人的潜在危害，则可能发生严重的问题。如口腔、食管或胃有炎症的患者，忌食太烫或太凉的食物。食用过烫的食物会损伤口腔和食道的黏膜，不利于炎症的消除，而饮用过凉的食物则会引起胃功能的紊乱，出现腹泻和腹痛。







RICHANG YINSHI XIANGYI XIANGKE

# 日常饮食 第二章 相宜相克



日常饮食  
相宜相克  
PDG



热量  
1460千焦  
碳水  
76.6克  
维生素B<sub>1</sub>  
0.06毫克

# 大米

【别名】稻米

适宜人群：脾胃虚弱、烦热口渴者。  
不适宜人群：糖尿病患者。

## 营养功效

大米中约含75%的淀粉，是机体热量的主要来源。还包含7%的蛋白质和2%的脂肪。其他营养成分如膳食纤维、矿物质、B族维生素等，均含量丰富，且不含胆固醇。

## 《饮食》要点

- 1.优质大米颗粒整齐，富有光泽，干燥，无米虫，无沙粒，碎米极少，闻之有胶清香味，无霉变味。【选购】
- 2.大米多以煮粥、米饭为主，这种形式的主食最容易被消化和吸收，也能加强和改善胃肠功能，有益于营养的利用。【烹调】
- 3.大米含有大量淀粉，糖尿病患者不宜多食。有阴虚火旺、热毒炽盛者，忌食大米制成的糯米花。【食用】
- 4.置放于阴凉、通风、干燥处保存。【储存】

相宜 相克



## 大米 & 菠菜

大米与菠菜搭配食用，有润燥养血的作用。适用于老年人和体弱者，对高血压、痔疮、大便秘结等症有一定疗效。

## 大米 & 红豆



红豆富含优质植物蛋白质，营养丰富。与大米同食利于其营养被充分吸收。

## 大米 & 蜂蜜



大米和蜂蜜不宜同食，否则会导致消化不良，容易引起胃病。

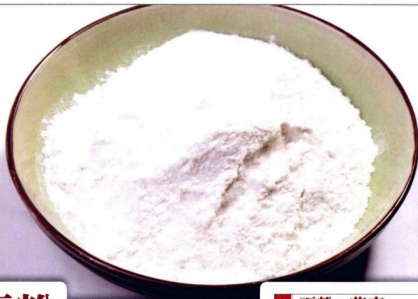
## 大米 & 碱



煮粥时忌放碱。碱能破坏大米中的维生素B<sub>1</sub>，人体缺乏维生素B<sub>1</sub>会出现脚气病，而大米是维生素B<sub>1</sub>的重要来源。

## 生活一点通

大米性甘味平，具有健脾养胃、益精强身、聪耳明目之功效，被誉为“五谷之首”，是我国主要的粮食作物。



# 面粉

[别名] 小麦粉

适宜人群：脚气病、失眠多梦、心律不安者。  
不适宜人群：慢性肝炎病患者。

## 营养功效

磨面粉后剩余的麦麸有缓和神经紧张的功能，能除烦恼、解热、润五脏。小麦麸含有丰富的B族维生素和蛋白质，有治疗脚气病和末梢神经炎的功效。小麦胚芽有丰富的维生素E和人体必需的饱和脂肪酸，可有效的消除眼睑水肿、眼袋及黑眼圈现象。

## 饮食要点

- 1.如选择小麦应选择干净，无霉变、无虫蛀、无发芽的优质小麦，小麦的颗粒要饱满、圆润。不要选择碾磨得太精细的面粉，否则谷胚表中所含的维生素、矿物质等营养素和膳食纤维大部分流失到麦麸之中。[选购]
- 2.慢性肝病患者不宜过多食用，否则引起嗜睡。[食用]
- 3.面粉应在干燥通风处保存。[储存]

## 相宜 相克



## 面粉&豌豆

面粉和豌豆中的丁酸盐含量都很丰富，能直接抑制大肠细菌繁殖，若将两者搭配食用，可有效预防结肠癌。

## 面粉&荞麦



荞麦中富含含有面粉中没有的“叶绿素”和“芦丁”，而且荞麦中维生素B<sub>1</sub>的含量更多。两者搭配，营养更全面。

## 面粉&鹌鹑蛋



两者同食可治疗神经衰弱、失眠、健忘等症。

## 面粉&田螺



两者同食会引起腹痛、呕吐等不良反应。

## 生活一点通

面粉与大米价格相近，存放时间越久，则面粉的品质越好，在民间有“要吃陈，米吃新”的说法。北方为冬小麦，南方为春小麦，冬小麦的品质优于春小麦。



# 小米

[别名] 粟米、黄粟、谷子

适宜人群：失眠、体虚、热量低、腹泻患者。

不适宜人群：胃寒者。

## 营养功效 ★

小米中含有丰富的蛋白质、脂肪、铁和维生素等，消化率高，是婴幼儿的理想食品。小米中富含人体必需的氨基酸，是体弱多病者的滋补保健佳品。

## 〈饮食要点〉

1. 宜选购米粒大小均匀，呈乳白色、黄色或金黄色，有光泽，碎米少，无虫，无杂质的小米。宜购买具有清香味的，无其他异味的小米，严重变质的小米，手感易成粉状或易碎。〔选购〕
2. 适宜于失眠、体虚、低热者食用，还适宜脾胃虚弱、食不消化、反胃呕吐、泄泻者食用。〔食用〕
3. 贮存于低温、干燥、避光处。〔储藏〕

✓相宜 ✗相克



## ✓小米&鸡蛋

小米含B族维生素，可促进人体对蛋白质的吸收；鸡蛋中含有丰富的蛋白质，两者同食，能提高人体对蛋白质的吸收。

## ✓小米&豆类或肉



小米中赖氨酸的含量很低，若以小米为主食，最好与动物性食品或豆类搭配混合食用。

## ✓小米&红糖



小米健脾胃、补虚损，红糖对排除淤血，补充失血有良好的作用。两者同食可以补虚、补血，对产妇尤好。

## ✗小米&杏仁



小米和杏仁同食，会使人呕吐、泄泻，气滞者尤其忌用。

## 生活一点通

忌将小米与大米等谷物长时间煮成粥，可得少量小米加水调羹，或用水的煎色化，如有轻微的黄色，说明小米完全煮熟。

热量  
1418千焦



糖类  
70.6克



维生素B<sub>1</sub>  
0.41毫克



# 黑米

[别名] 贡米、药米

适宜人群：贫血、头昏、视物不清、头发早白、糖尿病、心血管疾病患者。

不适宜人群：消化功能弱者。

## 营养功效

黑米中含十几钟氨基酸及硒、铁、锌等多矿物质以及多种维生素，营养价值极高，黑米对治疗胃溃疡有显著的功效。常吃黑米食品，可以促进睡眠，能辅助治疗风湿性关节炎。

## 饮食要点

1. 选购时要看清黑米的色泽和外观，好的黑米有光泽，米粒大小均匀，很少有碎米，爆腰、无虫、不含杂质，用嘴品尝，优质黑米微甜并且没有异味。将黑米的外表层刮掉，如果里面不是白色，则很有可能是染色的黑米。[选购]
2. 只有用小火长时间熬才能熬出黑米的醇香和营养，黑米的米粒外有一层坚韧的皮包裹，不容易煮烂，可预先浸泡一宿再煮，但泡米水不要倒掉，否则营养会随水流失。[烹制]
3. 产妇多吃黑米食品，体力可早日得到恢复。[食用]

## 生活一点通

跌打、骨折者多吃黑米食品或得黑米捣烂外敷，可加快痊愈。

相宜 相克

## 黑米&大米



黑米与大米搭配，有开胃益中、缓脾明目的功效，适于须发早白、产后体虚者食用。

## 黑米&银耳

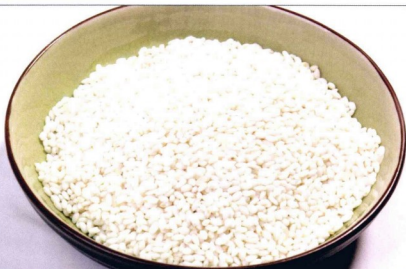


一同熬粥，熟后加冰糖调味食之，有滋阴润肺、滋补脾胃的功效，四季皆可服食。

## 黑米&黑豆&黑芝麻



将黑米、黑豆、黑芝麻这三样食物放在一起，经常做粥吃，具有养发、护颜的作用，并能促进睡眠、缓解疲劳。



# 糯米

【别名】江米、元米

适宜人群：贫血、腹泻、脾胃虚弱、神经衰弱者。  
不适宜人群：腹胀、痰黄、体热患者。

## 营养功效

糯米味甘性温，能够补养体气，主要功能是温补脾胃，还能够缓解气虚所导致的盗汗、妊娠后腰腹坠胀、劳动损伤后气短乏力等症状。糯米的挑选则是以放了三四个月的糯米为优，因为新鲜糯米不太容易煮烂，也较难吸收佐料的香味。

## 《饮食》要点

- 1.在烹煮糯米前要先浸泡两个小时，烹煮的时间要控制好，否则煮过头的糯米就失去了糯米的香气，若煮得时间不够长，糯米会干硬无味。【烹调】
- 2.糯米最适合在冬天食用，因为吃后会令身体发热，有御寒滋补的作用。糯米能滋补脾胃，对脾胃气虚、常常腹泻者有很好的治疗效果。糯米粘滞，难于消化，所以吃时要适量。儿童消化能力弱，最好少吃。【食用】

## 相宜 相克



## 糯米&红枣

糯米和红枣都属于温性味甘的食物，两者功能相似，同食具有很好的温中祛寒效果，可以治疗脾胃气虚。

## 糯米&红豆



两者同食，有活血排脓、清热解毒的作用。又有利水消肿的功效。

## 糯米&蜂蜜



同食能滋养脾胃。用于脾（胃）阴不足，口渴饮水或少食欲呕等症。

## 糯米&山药



山药有补中益气、止泄泻、滋养等功效。与糯米同食可补益脾胃。

## 生活一点通

糯米在选购时，以米粒较大，颗粒均匀，颜色白净，有米香，无霉变的为好。颜色发黄，有霉味的为次等米。

热量  
1536千焦



糖类  
61.6克



维生素B<sub>1</sub>  
0.30毫克



# 燕麦

【别名】雀麦、野麦、油麦

适宜人群：便秘、糖尿病、脂肪肝、高血液、高血糖、动脉硬化患者。

不适宜人群：皮肤过敏者。

## 营养功效

燕麦所含的不饱和脂肪酸、可溶性纤维等。可以降低血液中胆固醇于三酰甘油的含量，既能降脂减肥，又可起到帮助降低血糖的作用。燕麦中富含对人体皮肤有益的维生素E，所以还既有很好的美容功效。燕麦所含的水溶性纤维能够进入血管并被吸收入血液，对于心血管系统有益，是预防动脉粥样硬化、高血压、冠心病的理想食品。

## 选购要点

1. 食用燕麦片的关键是避免长时间高温烹煮，以防止维生素被破坏。燕麦片煮的时间越长，其营养损失越大。
2. 燕麦片虽然营养丰富，但一次不可吃得太多，否则可能造成胃胀或腹部胀气等症。要适量进食。
3. 密封后存放在阴凉干燥处。

## 生活一点通

最好选择颗粒都差不多大的燕麦片，这样溶解程度都会相同，不会压口或上造成不适。不要选择透明塑料包装的燕麦片，容易受潮，且营养价值也会有部分丢失，最好选择锡纸包装的燕麦。

## 相宜 相克

## 燕麦 & 小米



燕麦性味甘平。能益脾养心、敛汗。有较高的营养价值。配合小米煮粥，对孕妇顺产有一定的帮助。

## 燕麦 & 牛奶



用牛奶与燕麦片煮粥，具有降脂、减肥作用。适用于肥胖、高脂血症、冠心病患者的日常保健食用。

## 燕麦 & 香芋



燕麦与香芋一同煮粥，有健脾益气、养胃润肠、补虚止汗的功效。



# 薏米

[别名] 薏仁、苡仁、薏苡仁

适宜人群：脚气病、水肿、关节炎患者。

不适宜人群：便秘、尿多、体弱者。

营养功效

薏米有增强人体免疫功能，具有抗菌、抗癌的作用，有利尿、健脾、除痹、清热排脓的功效。薏米可以入药，用来治疗脾虚、泄泻等病。

## 《饮食》要点

1. 选购薏米时以粒大、饱满、色白的为佳品。[选购]
2. 煮粥前用清水浸泡半个小时，后用小火慢熬。[烹制]
3. 薏米是易受潮极易生虫和发霉，故应贮存于通风、干燥处。贮存前要筛除薏米中的粉粒、碎屑，以防止生虫和发霉。少量薏米可密封于缸内或坛中，对已发霉的可用清水洗净后晒干。[储存]

## 生活一点通

薏米、李子、银耳煮粥，再加入牛奶和冰糖，能滋润养颜，有助睡眠，老正。薏米红枣熬粥适用于更年期有肢体水肿、皮肤松弛，关节酸痛者。

## 相宜 相克



## 薏米&杏仁

每次20克熟薏仁粉，5克杏仁粉，用温开水冲服。有润泽肌肤，美白补湿，行气活血，调经止痛的作用。

## 薏米&绿豆



绿豆、薏米各15克，洗净后加水熬粥，具有清热解渴，补肺、健脾胃、祛风湿、消水肿之功效。

## 薏米&鲜奶



鲜奶中加入薏仁粉适量，搅拌均匀后食用，可保持皮肤光泽细腻，消除粉刺、雀斑、老年斑、妊娠斑。

## 薏米&冬瓜



薏米用作煮粥、做汤均可。夏秋季和冬瓜煮汤，既可佐餐食用，又能清暑利湿。

## 薏米&羊肉



薏米与羊肉加水适量煲汤，食盐、味精调味。可健脾补肾，益气补虚。可治病后体弱，贫血，食欲不振等症。

热量  
1515千焦

糖类  
72.2克

维生素B<sub>6</sub>  
0.34毫克

# 玉米

[别名] 玉蜀黍、包谷、苞米

适宜人群：长期食用精米精面的人。  
不适宜人群：腹胀、尿失禁患者。

## 营养功效

玉米中含有较高的纤维素，可加速肠部蠕动，长期食用对健脑、降脂、降压、促进血液循环都有很好的作用。玉米中还存有大量叶黄素与玉米黄素，可防止或减轻老年性黄斑变性和白内障的发生。

## 《饮食》要点

1. 购买玉米时，以挑选七八成熟的为好。[选购]
2. 用牛奶煮玉米的方法很特别，玉米上不仅弥散着奶香，牛奶中也融入了玉米的清香。[烹调]
3. 玉米、玉米须均有利尿作用，其中以玉米须作用较强，主要用于慢性肾炎、水肿、小便不利。[食用]

## 生活一点通

玉米熟吃更佳，烹调尽管使玉米损失了部分维生素C，却获得了更有营养价值的活性抗氧化剂。

## 相宜 X 相克



## 玉米 & 菜花

菜花与玉米搭配，具有健脾胃、补虚、助消化的作用。可作为脾胃虚弱、食少瘦弱、黄疸水肿等病患者的食疗菜肴。

## 玉米 & 洋葱



洋葱与玉米搭配，有生津止渴、降脂的功效。适用于防治糖尿病、高血脂、高血压等。

## 玉米 & 烤肉



玉米可以使烤肉等烧烤食物在烧烤过程中形成的致癌物质的作用降低92%。

## 玉米 & 松子



玉米和松子都含有丰富的维生素A和维生素E，同食有降低胆固醇、防止细胞衰老以及减缓脑功能退化等功效。

## X 玉米 & 菌类



玉米含有较多的木质纤维素，不宜再与富含纤维素的食物搭配食用，而菌类是纤维素含量最高的，多在30%以上。



# 芝麻

[别名] 胡麻、白麻

适宜人群：耳鸣耳聋、发枯发落、头发早白者。  
不适宜人群：患有慢性肠炎、便溏腹泻者忌食。

## 营养功效 ★

芝麻中所含的油酸、亚油酸、亚麻酸以及维生素E等，是益寿延年、抗衰老的佳品，也是中老年人最佳的冬令补品。芝麻还有很好的润肠通便作用。此外，芝麻对因身体虚弱、早衰而导致的脱发效果最好。

## 《饮食》要点

1. 常吃芝麻，可使皮肤保持柔嫩、细致而富有光泽。芝麻还有滑肠的作用，可治疗便秘。【食用】
2. 把买来的芝麻在太阳下晾晒几天，麦子碾后，装进密封性好的塑料袋里，然后装瓶子或保鲜袋里都可以。【储存】

## 生活一点通

芝麻难洗，可用纱布袋装后放入盆中揉搓、淘洗，盆中的细沙粒和灰尘就容易脱落了。

## 相宜 ✕ 相克



## 芝麻 & 海带

海带富含钙和碘，能对血液起到净化作用。芝麻能改善血液循环，促进新陈代谢。两者同食有美容、抗衰老的作用。

## 芝麻 & 核桃



两者同食，可改善睡眠质量，因此常用于治疗神经衰弱、失眠、健忘、多梦等症状。

## 芝麻 & 黄酒



黄酒有养血祛风之功效。同食可用于治疗中风偏瘫、便秘等症。

## 芝麻 & 鸡肉



鸡肉含有丰富的蛋白质，过量食用容易加重肾脏负担；芝麻性温，多油脂，多食伤脾，两者同食有中毒可能。

## 芝麻 & 洋地黄



芝麻酱和洋地黄同食，可加强洋地黄的毒性，引起中毒反应。





# 绿豆

[别名] 青小豆

适宜人群：过敏体质人群。

不适宜人群：脾胃虚寒者。

## 营养功效

绿豆是夏日解暑的居家良品，不论是绿豆粥、绿豆冰棒，还是绿豆汤，都会令食者烦热顿消。夏天酷暑时，人体水分损失大，体内水、电解质平衡遭到破坏，用绿豆煮汤来补充是最理想的方法。绿豆还有解毒作用，对身体的健康非常有益。

## 饮食要点

1. 饱满、颜色鲜亮的绿豆为佳。[选购]
2. 绿豆不宜煮得过烂，以免使有机酸和维生素遭到破坏，降低清热解毒功效。[烹调]
3. 食用绿豆时若以清热解毒、排除体内毒素为目的，则要喝煮得酥烂的绿豆汤。[食用]

## 生活一点通

绿豆所含有的众多生物活性物质如香豆素、生物碱、植物甾醇、皂甙等可以增强机体免疫功能。

## 相宜 相克



## 绿豆&燕麦

燕麦有抑制血糖上升的作用，与绿豆同食既可以补充必要的营养，又能有效控制血糖。

## 绿豆&大米



绿豆富含多种维生素和矿物质，具有清热解暑、利水消肿、润喉止渴等功效，与大米同食，利于消化和吸收。

## 绿豆&榛子



绿豆不宜与榛子同食，否则容易引起腹泻。

## 绿豆&番茄



番茄与绿豆同食伤元气，易引起身体不适。

## 绿豆&羊肉



绿豆与羊肉同食，可能会导致肠胃胀气，不利于身体健康。



# 红豆

[别名] 赤豆、红饭豆、米赤豆

适宜人群：水肿、哺乳期妇女。  
不适宜人群：尿频者。

## 营养功效

红豆味甘酸性平，具有利尿除湿、和血排脓、消肿解毒的功效。红豆中含有较多的皂角苷，可刺激肠道蠕动，而且具有良好的利尿作用。产妇多食红豆有催乳的功效。

## 饮食要点

1. 可选择形态饱满、无蛀虫的红豆为佳。[选购]
2. 红豆宜与其他豆类混合食用，一般制成豆沙包、豆饭或豆粥，此方法是科学的食用方法。[烹饪]
3. 红豆不可生食，其所含的皂素对人体消化道产生刺激，会使人中毒。[食用]
4. 红豆必须放在干燥处，以免发霉，也可以放在冰箱中保存。[储存]

## 生活一点通

红豆富含淀粉，因此又被人称为“饭豆”，它具有“生津液、利小便、润肠、健脾、止吐”的功效。

## 相宜 相克



## 红豆 & 鸡肉

两者同食有补肾滋阴、补血、明目、活血、利尿、祛风解毒、温中益气、添精补肾的功效。

## ✓ 红豆 & 鲤鱼



鲤鱼能消肿利水，两者同煮，功效更强，尤其适于各种水肿病人食用，例如发生妊娠水肿的孕妇。

## ✓ 红豆 & 牛奶

牛奶富含钙质，能养颜美容，让皮肤白皙光滑细腻；红豆则富含铁质，有调经补血和利尿消肿之效。

## ✗ 红豆 & 盐



红豆和盐同时食用会影响红豆的药理作用，使其功效减半。

## ✗ 红豆 & 羊肝



红豆不宜与羊肝同时食用，否则容易引起身体不适。



## 豇豆

[别名] 长豆、带豆

适宜人群：肥胖、高血压、冠心病和糖尿病患者。  
不适宜人群：气滞便秘者。

### 营养功效

豇豆富含优质蛋白质和多种维生素、微量元素等营养成分。其所含的维生素B<sub>6</sub>能维持正常的消化腺分泌和胃肠道蠕动的功能，抑制胆碱酯酶活性，可帮助消化。所含的维生素C能提高机体抗病毒的能力。其所含的磷脂有促进胰岛素分泌，参与糖代谢的作用，可以说豇豆是糖尿病患者的理想食品。

### 饮食要点

1. 选购时以表皮有光泽，饱满，色泽良好为佳。[选购]
2. 炒豇豆在起锅前拍上两瓣大蒜放进锅里去，味道更香。豇豆还可凉拌，将豇豆洗净焯好后再拌凉菜，然后加入醋、大蒜、少量糖、油，要吃芝麻酱的，可先用凉开水或醋将麻酱解开，再和豇豆一起拌。[烹调]
3. 豇豆与糙米一起煮粥最适宜；一次不要吃太多，以免产气腹胀。[食用]
4. 注意维持温度，否则将因失水而缩短储存期。[储存]

### 相宜 相克



### 豇豆 & 大蒜

大蒜能解毒杀菌，豇豆和大蒜同时食用可以有效防治高血压。

### 豇豆 & 香菇



香菇和豇豆均含有较高的优质蛋白质，两者同食具有益气补虚、健脾的功效。

### 豇豆 & 猪肉



豇豆加猪肉炖汤，可增进食欲。用于脾胃虚弱，食欲不振，大便溏薄，体倦乏力。

### 豇豆 & 空心菜



同食有较明显的健脾利湿，通利小便的作用。可用于脾虚湿盛，或小便不利。

### 豇豆 & 茶



茶中的鞣酸会与豇豆中的蛋白质结合生成鞣酸蛋白，这种物质使肠道蠕动减弱，延长食物在肠道内的滞留时间。





热量  
1636千焦

糖类  
18.5克

维生素B<sub>1</sub>  
0.41毫克

## 黄豆

[别名] 大豆、黄大豆

适宜人群：更年期妇女、心血管病患者、脑力工作者。  
不适宜人群：消化不良、慢性消化道疾病患者。

### 营养功效

黄豆中富含蛋白质、脂肪、维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>2</sub>、维生素PP、微量元素等丰富的营养物质，这些营养物质参与激素的分泌和新陈代谢，与人体免疫功能、生长发育有密切的关系。黄豆中的植物性蛋白质和豆腐醇能降低血脂和胆固醇，从而降低人体患心血管疾病的概率。

### 黄豆&酸奶



黄豆中含有丰富的钙质，而酸奶中含有的化学成分会影响钙的吸收，故不宜同食。

### 黄豆&菠菜



菠菜中的维生素C会对黄豆中所含的铜的产生抑制作用，不利于黄豆营养功效的发挥。

### 黄豆&猪血



黄豆与猪血同食，容易引起消化不良，增加肠胃负担。

### 饮食要点

表面具有鲜艳光泽的是好大豆；若色泽暗淡，无光泽者为劣质大豆。[选购]

### 相宜 相克



### 黄豆&香菜

黄豆和香菜搭配煮汤，具有健脾宽中、祛风解毒的功效。经常使用可以增强免疫力、强身壮体。



### 黄豆&白菜

黄豆能有效地抑制人体内雌激素的产生。与白菜同时食用，可以防止乳腺癌的发生。

### 生活一点通

生大豆含有不利于健康的抗胰蛋白酶和凝血酶，所以大豆不宜生食。生黄豆也不宜吃，不宜生炒食用。



热量  
1356千焦  
糖类  
47.5克  
脂肪  
400毫克

## 蚕豆

[别名] 胡豆、佛豆、川豆

适宜人群：脑力工作者、高胆固醇、便秘者。

不适宜人群：中焦虚寒者。

营养功效 ★

蚕豆中丰富的钙有利于骨骼的吸收与钙化，能促进人体骨骼的生长发育。蚕豆中不含有胆固醇，不仅营养价值高，还可预防动脉硬化、心血管等疾病。蚕豆中除含有大脑和神经组织的重要组成成分磷脂外，还含有丰富的胆碱，有增强记忆力和健脑的作用。

### 〈饮食要点〉

1. 蚕豆通常有一种豆腥味，很多人不喜欢，在炒蚕豆之前用凉盐水洗一下，可去除豆腥味。[烹调]
2. 将晒好的蚕豆趁热装入容器内，一般以刚好装满容器为宜，加盖密封，置于阴凉、干燥处储存。[储存]

### 生活一点通

新鲜蚕豆煮熟，滤排水，放在筛箕里把表面的水分晾干，分成一小份一小份，然后装进保鲜袋冷藏。

☑相宜 ☒相克



### ☑蚕豆 & 白菜

白菜具有利尿、清肺热的功效，与蚕豆同食可利尿且对支气管炎有一定疗效。

### ☑蚕豆 & 牛肉



两者同食可健脾养血、利水消肿，适用于肾病属脾虚血少者，反复水肿，神疲乏力，肾尿水冲者。

### ☒蚕豆 & 田螺



蚕豆中含有大量油脂，田螺性寒，两者同食会引起肠绞痛。

### ☒蚕豆 & 贝类



贝类性寒，与蚕豆同食会引起腹泻，严重时甚至引起中毒。

### ☒蚕豆 & 鸭肉



一同食用会引起胃部不适，而产生恶心、呕吐等不良反应。



# 豌豆

[别名] 麦豌豆、寒豆、麦豆

适宜人群：糖尿病、水肿、脚气患者。

不适宜人群：脾胃较弱者。

营养功效 ★

豌豆富含蛋白质、脂肪、多种维生素和膳食纤维等，适宜下肢浮肿、脚气以及糖尿病患者食用。豌豆还含有丰富的钙质，也非常适宜患有高血压病、高血脂、动脉硬化的人食用。

## 《饮食》要点

1. 豌豆中蛋白质的含量较高，是儿童长身体的好帮手，但吃过多的豌豆，容易引起腹胀，因此不宜过量食用【食用】。
2. 豌豆只有冷冻吃硬后才会长时间保存【储存】。

## 生活一点通

豌豆与一般蔬菜有所不同，所含的止杈酸、赤霉素和植物凝集素等物质，具有较强消炎、增强细胞免疫功能的作用。在豌豆和豆苗中含有一种名为丰富的维生素B<sub>4</sub>，可以防止便秘，有清肠作用。

☑相宜 ☒相克



## ☑豌豆&蘑菇

将豌豆和蘑菇一起食用，可以消除因油腻引起的口味不佳。

## ☑豌豆&猪肉



豌豆含有多种维生素，与猪肉同食有利尿、止泻、消肿、止痛和助消化等作用。

## ☑豌豆&猪肝



两者同食具有补血、利尿、清热解暑、明目之功效。

## ☑豌豆&香菜



豌豆益脾和胃、利湿，香菜健胃化湿。两者同食可用于湿浊阻滞、脾胃不和、吐泻等症。

## ☑豌豆&竹笋



具有清热解暑、祛瘀降脂的功效，对单纯性肥胖症、脂肪肝、高脂血症、慢性胃炎有疗效。

蛋白质  
36.1克  
脂肪  
15.9克  
碳水  
500毫克



# 黑豆

[别名] 乌豆、黑大豆、梔子豆

适宜人群：高血压、心脏病患者。  
不适宜人群：儿童、肠胃功能不良者。

## 营养功效

黑豆具有活血祛风解毒、乌发等功效。黑豆优质蛋白质含量丰富，含有人体不能自身合成的多种氨基酸，不饱和脂肪酸含量也很高，能够增强细胞活力。

## 饮食要点

- 1.黑豆表面有天然的蜡质，会随时间而逐渐脱落，故表面有研磨般光泽的黑豆不要购买。[选购]
- 2.用水清洗黑豆后捞起将杂质去除，将水沥干后即可煮食调羹。如果是要打成汁饮用，可以先将黑豆浸泡一夜，这样比较易于搅拌，如果是煮食的话可先浸泡2~4小时。[烹制]
- 3.存放在阴凉干燥处，避免阳光直射。[储存]

## 生活一点通

黑豆皮中含有花青素，是很好的抗氧化剂，能清除体内自由基，尤其在胃的酸性环境下，抗氧化效果更好。

## 相宜 相克



## 黑豆&猪肝

同食有补肾利水的功效。可以缓解肾病造成的小便不利，口干渴，面色萎白，四肢不温等症状。

## 黑豆&乌鸡&红枣



乌鸡健脾补中，红枣健脾和胃、益气生津，三者同食可使人脸色红润、气血中舒。

## 黑豆&首乌



黑豆有滋补肝肾、丰肌泽肤等功效。何首乌补肝肾、益精血。两者同食具有乌发、养心安神之功效。

## 黑豆&鲤鱼



两者同食对妊娠手足肿胀或患有寒冷症、手足冰冷者有效，可预防孕妇发生水肿。

## 黑豆&玉米须&猪肝



三者同食可平肝利胆，利水泄热。肝硬化、胆石症患者宜于食用。



# 扁豆

〔别名〕菜豆、四季豆

适宜人群：妇女白带过多、皮肤瘙痒者。

不宜人群：腹胀患者。

营养功效 ★

扁豆中的维生素、矿物质和植物蛋白的含量比大部分根茎菜的瓜菜都高，具有解渴健脾、补肾止泻、益气生菌、解毒下气功效。扁豆含有B族维生素、维生素C及烟酸等，具有增强免疫能力和防癌的功效还有润肤、明目的作用。

## 《饮食》要点

1. 以豆荚嫩绿或紫色，色泽鲜艳、无虫、筋少、肉厚、豆荚挺直、水分饱满、无斑点的为佳。〔选购〕
2. 扁豆中含有皂素和植物血凝素两种有毒物质必须在高温下才能被破坏，须烧熟煮透后食用，否则会引起呕吐、恶心、腹痛、头晕等毒性反应。〔烹饪〕
3. 皮肤瘙痒、急性肠炎者适合吃扁豆，糖尿病患者由于脾胃虚弱，经常感到口干舌燥时应多吃扁豆。〔食用〕
4. 扁豆乃易生冷气的豆类，在0℃~5℃的低温储存，能保持很好的外观和营养成分。〔储存〕

## 相宜 X 相克



## 扁豆 & 蘑菇

扁豆可提高人体细胞免疫力。蘑菇有补气益胃，理气化痰的作用，两者同食可起到防止衰老，益气养身之功效。

## 扁豆 & 小米



将扁豆和小米煮粥，有清热去火、滋阴补血、治疗失眠的功效，适合春秋季节食用。

## 扁豆 & 大蒜



在扁豆临出锅前投入适量的蒜蓉，不但可以改善口味，还可起到杀菌解毒的作用。

## 扁豆 & 人参 & 粳米



三者同食具有益精补肺，健脾止泻的功效。适用于久泻不止、脾胃虚弱的患者食用。

## 扁豆 & 土豆



两者同食，具有防止急性肠胃炎、呕吐腹泻的作用。



# 芸豆

[别名] 花豆

适宜人群：心脏病、动脉硬化、高血压者。  
不适宜人群：消化功能不良、慢性消化道疾病患者。

## 营养功效

芸豆富含蛋白质及钙、铁等元素，钾、镁的含量高而钠含量很低，可提高机体新陈代谢，促进机体排毒，对皮肤、头发都有好处，芸豆还含有皂苷，尿毒醇和多种球蛋白等独特成分，能提高人体免疫力，增强抗病能力，有抑制肿瘤细胞的作用。

## 饮食要点

1. 好的芸豆表面光滑没有病斑、颜色均匀，没有明显的虫眼，颗粒饱满肥大，色泽鲜明。[选购]
2. 芸豆不宜生食，因为芸豆其子叶中含有一种毒蛋白，必须在高温下才能被破坏，所以食用芸豆必须煮熟，以除其毒性，否则会引起中毒。[烹调]
3. 芸豆有富钾、富镁、低钠的特点，特别适合心脏病、动脉硬化、高血脂、低血钾和高血压患者食用。[食用]
4. 在装芸豆的容器底部铺上垫布就不会生虫。[储存]

## 相宜 相克



## 芸豆&猪蹄

芸豆含有蛋白质、脂肪、钙及丰富的维生素。猪蹄含有丰富的胶原蛋白，同食可以增强皮肤弹性和韧性，延缓衰老。

## 芸豆&红萝卜



两者同食具有清热解毒、利湿散瘀、健胃消食、化痰止咳、顺气、利便等功效。

## 芸豆&栗子



栗子和芸豆中都含丰富的不饱和脂肪酸和维生素、矿物质，同食可防治高血压病、冠心病、动脉硬化等疾病。

## 芸豆&黑米&红枣



三者同食有滋阴补肾、健脾暖肝、明目活血、美容的功效，还能够提高人体自身免疫力。

## 芸豆&牛腩



两者同食具有温中下气、利肠胃、益肾补元等功用。很适合于心脏病、动脉硬化者食用。



# 豆腐

[别名] 菽乳

适宜人群：老人、儿童、孕产妇。

不适宜人群：消化不良、痛风及血尿酸浓度增高者。

## 营养功效

豆腐有抗氧化的功效，所含的植物雌激素能保护血管内皮细胞，使其不被氧化破坏。经常食用还可以有效地保护血管系统，减少血管的氧化破坏。另外这些雌激素还能有效地预防骨质疏松、乳腺癌和前列腺癌的发生。

## 饮食要点

1. 豆腐表面无皱纹，无杂质、霉斑的为优质。[选购]
2. 豆腐中缺少人体必需氨基酸——蛋氨酸，烧菜时把豆和其他的肉类、蛋类食物搭配一起食用或菜，可大大提高豆腐中蛋氨酸营养的吸收率。[烹调]
3. 豆腐最好不要生吃，因为豆腐是含蛋白的食品，很容易滋生大肠杆菌，如果生吃了不新鲜的豆腐，可能会引起肠胃不适。[食用]
4. 传统板豆腐很容易霉坏，买回家后，应立即浸凉开水中，并放入冰箱冷藏，烹调前再取出。[储存]

## 相宜 相克



## 豆腐&鱼

豆腐中的蛋氨酸含量较少，而鱼则富含氨基酸。豆腐含钙较多，而鱼富含维生素D，两者同食利于钙的吸收。

## 豆腐&鲜蘑



豆腐能清热解暑。鲜蘑有化痰、滋补的作用。两者同食既美味又抗癌，还可以降血脂、降血压的功效。

## 豆腐&葱



豆腐中含有钙，而葱中含有一定量的草酸，两者同食会结合成草酸钙，不易被人体吸收。

## 豆腐&核桃



两者同食可致腹胀、腹痛、消化不良。

## 豆腐&菠菜



由于菠菜含有大量的草酸，易和豆腐中的钙形成草酸钙，不易被人体所吸收。





# 豆腐干

[别名] 豆干

✓相宜 ✗相克

## ✓豆腐干&韭菜



豆腐干有清热散血、利尿消肿、润燥生津的功效。韭菜有增进体力的功效。两者搭配，适宜于阳气不足者食用。

## ✓豆腐干&海带



豆腐干中的皂角苷可降低胆固醇的吸收，但会造成碘流失，而海带含碘极多。两者同食可维持碘元素的平衡。

## ✗豆腐干&磺胺药



两者同食会影响机体对磺胺药的吸收，从而降低药效。

适宜人群：肥胖者、血管硬化、高胆固醇患者。  
不适宜人群：糖尿病及肾脏病患者。

### 营养功效★

豆腐干营养丰富，含有大量蛋白质、脂肪、碳水化合物，还含有钙、磷、铁等多种人体所需的矿物质。豆腐干在制作过程中会添加食盐、茴香、花椒、大料、干姜等调料，既香又鲜，久吃不厌，被誉为“素火腿”。

### 《饮食》要点

1. 表面光滑，厚薄均匀，外形整齐，组织紧密结实，按之有弹性，咬之有韧劲，手摸不感到潮湿、滑粘，闻味无酸败味或焦味，异味为佳。有杂质异味的不宜购买。[选购]
2. 长期食用豆腐干能防止血管硬化，预防心血管疾病，保护心脏；补充钙质，防止因缺钙引起的骨质疏松，促进骨骼发育，对小儿、老人极为有利。[食用]
3. 豆腐干是豆腐的再加工制品，咸香爽口，硬中带韧，久放不坏。[储存]

### 生活一点通

比起吃动物性食品或鸡蛋来补养，豆腐干具有极大的优势，因为豆腐干在健脑的同时，所含的亚固醇还能抑制胆固醇的摄入。肠胃不好的人不宜食用豆腐干，因为其质地较硬，不易消化。



# 豆腐皮

[别名] 油皮、腐竹

相宜 相克

## 豆腐皮 & 生菜



豆腐皮和生菜同食，具有高蛋白、低脂肪、低胆固醇、多维素的优点。能够滋阴补肾、美白皮肤、减肥健美。

## 豆腐皮 & 银耳



豆腐皮与银耳同时食用，具有滋补气血、润肺护肝的作用。

## 豆腐皮 & 异烟肼



若用餐时食用了豆腐皮，则应在餐后2~3小时后再服药，否则会降低药性，不利于药效的发挥。

适宜人群：高血脂症、动脉硬化患者。  
不适宜人群：糖尿病及痛风患者。

### 营养功效

豆腐皮由黄豆制成，具有与黄豆相似的营养价值，如黄豆蛋白、膳食纤维及碳水化合物等，对人体非常有益。豆腐皮的不足之处是缺少一种必需氨基酸——蛋氨酸，搭配一些别的食物，如鱼、鸡蛋、海带、排骨等，便可提高豆腐中蛋白质的利用率，而且味道更加鲜美。

### 饮食要点

- 1.从外观看，豆腐皮的颜色应为浅黄色，蛋白质呈纤维状，迎着光线能看到一纵一横的纤维组织为佳。[选购]
- 2.豆腐皮需用凉水泡发，可保持整洁美观。[烹调]
- 3.豆腐皮含有多种矿物质，补充钙质，防止因缺钙引起的骨质疏松，促进骨骼发育，对小儿、老人的骨骼生长极为有利。减肥者不可多吃豆腐皮。[食用]
- 4.豆腐皮过于久放，应存放在干燥通风之处。[储存]

### 生活一点通

烹调前，先用温水将豆腐皮浸泡片刻，切成丝状或块状，再用沸水浸泡15~30分钟，继用清水漂洗1~2次，漂水中焯过后冷却，然后根据食者所好，或蒸食、或炒食、或凉拌。



蛋白质  
1.3克

脂肪  
0.3克

钙  
93毫克

铁  
0.3克

维生素C  
35毫克

维生素E  
0.1毫克

# 白菜

〔别名〕胶菜、卷心白菜

适宜人群：心血管疾病患者。

不适宜人群：寒性体质、肠胃功能不佳、慢性肠胃炎患者。

## 营养功效

白菜中含有丰富的维生素可以起到很好的护肤和养颜作用。此外白菜中的纤维素能起到润肠、促进排毒的作用，还能促进人体对动物蛋白质的吸收。

## 饮食要点

1. 新鲜、嫩绿、胶紧密和结实的白菜为佳。〔选购〕
2. 切白菜时，宜顺丝切，这样白菜易熟。烹调时不宜用煮、焯、浸渍后挤汁等方法，以免营养成分流失。〔烹调〕
3. 如果温度在零度以上，可在菜叶上套上塑料袋，口不用扎，根朝下放在地上即可。〔贮存〕

## 相宜 相克



### 白菜 & 猪肉

白菜含有多种维生素，猪肉有滋阴润燥等功效。两者同食，适宜于营养不良、贫血、头昏、大便干燥等症患者食用。



### 白菜 & 牛肉

白菜与牛肉素荤相配，互为补充，具有健脾开胃的功效，特别适于术后体虚的人食用。

## 白菜 & 猪肝



白菜清热，猪肝补血，两者配合在一起食用，具有调和滋润、理气的功效。

## 白菜 & 甘草



白菜与甘草同食可能会引起身体不适，加重机体负担。

## 白菜 & 白术



白菜和白术同食会引起身体不适，不利于营养成分的吸收。

## 白菜 & 兔肉



白菜和兔肉不宜同食，否则会使蔬菜中的营养价值大减。

热量  
130千焦

蛋白质  
1.8克

铁  
0.43毫克

钙  
0.43毫克

磷  
0.43毫克

钾  
0.43毫克

钠  
0.43毫克

# 香菜

【别名】香薷、芫荽、胡荽

适宜人群：脱肛及食欲不振者，小儿麻疹患者。

不适宜人群：严重龋齿、胃溃疡、生疮者。

## 营养功效

香菜主要含有蛋白质、胡萝卜素、钙、磷、铁等营养成分。香菜中的挥发油所散发出来的香气，能去除肉类的腥膻味，因此在一些菜肴中加些香菜，能起到去腥膻的独特功效。

## 饮食要点

1. 购买时应选择颜色翠绿、茎叶没有腐烂的。【选购】
2. 香菜是重要的香辛菜，爽口开胃，可作食用香料，亦可作凉菜、面和汤的调料及调羹调味。【烹饪】
3. 腐烂、变黄的香菜忌食，因为此时香菜已经没有了香味，没有药用价值，甚至可能产生毒素。【食用】
4. 将香菜根部切掉，择去黄叶，摊开晾晒一两天，编成香肠粗细的长辫子，挂在阴凉通风处晾干。或选带根的香菜，将黄叶摘掉，洗净后把香菜连根挂在细绳上晾干，然后将香菜取下放在容器内储存。【储存】

相宜 相克

## 香菜 & 猪血

两者搭配食用，具有补虚、止肠血的功效，有利于人体健康。适合于治疗大、小肠出血、便血、痔疮、脱肛等病症。

## 香菜 & 梨



香菜和梨不宜同时食用。若两者同食可能会引起腹泻、腹痛等症。

## 香菜 & 黄瓜



黄瓜中的维生素C分解酶会破坏香菜中的维生素C，导致营养价值降低。

## 香菜 & 动物肝脏



动物肝脏中铜、铁离子易使香菜中的维生素C氧化，使营养价值降低。

## 生活一点通

香菜还具有芳香健胃、祛风解暑之功能，能解表治感冒，具有利大便、利尿、促进血液循环的作用。

蛋白质  
1.3克

脂肪  
0.3克

钙  
36毫克



# 生菜

[别名] 叶用莴苣

适宜人群：老少皆宜。  
不适宜人群：易尿频，胃寒者。

## 营养功效

生菜含有糖类、蛋白质、莴苣素和丰富的矿物质，以维生素A、维生素C和钙、磷的含量较高。

## 《饮食》要点

1. 应选择新鲜，无烂叶，无病斑的生菜。[选购]
2. 无论是炒还是煮生菜，时间都不要太长，这样可以保持生菜脆嫩的口感；生菜用手撕成片，吃起来会比刀切的嫩。[烹制]
3. 失眠、胀闷、神经衰弱的人适宜多吃。生菜性寒凉，尿频、胃寒者应少吃。[食用]
4. 生菜对乙烯极为敏感，贮存时应远离苹果、香蕉和梨，避免诱发赤褐斑点。[储存]

## 相宜 X 相克



## ✓ 生菜 & 蒜

大蒜具有杀菌、消炎等作用，生菜含有多种维生素，其中维生素C最丰富，有防止牙龈出血及坏血病等功效。

## ✓ 生菜 & 蚝油



两者同食有利尿、促进血液循环、抗病毒、预防与治疗心脏病及肝病之功效。

## ✓ 生菜 & 豆腐



两者同食具有滋阴补肾，增白皮肤，减肥健美的作用。

## ✓ 生菜 & 苦瓜



苦瓜富含维生素C、粗纤维、钙、铁等营养素，有助于皮肤补水，能清除体内毒素，帮助排毒。

## 生活一点通

生菜中含有一种“干扰素诱导剂”，可刺激人体正常细胞产生干扰素，从而产生一种“抗病毒蛋白”抑制病毒。



# 蕨菜

【别名】拳头菜、龙头菜

适宜人群：肥胖患者，心血管疾病患者。

不适宜人群：脾胃虚寒的人。

## 营养功效

蕨菜含有蛋白质、粗纤维等，具有安神镇静、清热解暑、利尿消肿、祛风、降压和促进细胞再生的功效。

## 饮食要点

1. 选择粗细整齐，色泽鲜艳、质地柔软的，这样的蕨菜比较嫩。【选购】
2. 吃时用温汤泡发，再烹制各种美味菜肴；鲜品在食用前也应先在沸水中浸烫一下后过凉，以清除其表面的黏液和土腥味；炒食适合配以鸡蛋、肉类。【烹调】
3. 蕨菜中的粗纤维可促进肠道蠕动，是理想的减肥食品。【食用】
4. 上锅蒸，摊开晒成干菜，可以存放较长时间。【储存】

## 相宜 相克



## 蕨菜&香菇&冬笋

三者同食具有滋阴润燥，和胃补肾的功效。适用于肠风热毒，瘦弱干咳，脾虚腹胀，胃气上逆等症。

## 蕨菜&木耳&猪肉



蕨菜、木耳与肉同炒，可用于老人、体质虚弱者改善津血不足，肠燥便秘或大便不利等症。

## 蕨菜&豆腐干



两者同食有顺气化痰、清热通便的作用。对于食隔、气隔、肠风热毒等病症有一定疗效。

## 蕨菜&鸡肉



两者同食具有健脾益胃，润肺化痰的功效。适用于胃胀食少，体倦，肠风热毒，咳嗽多痰等病症。

## 生活一点通

蕨菜所含的膳食纤维能促进胃肠蠕动，具有下气通便，清肠解毒的作用，还可治疗风湿性关节痛、痢疾、痔疮等症。



# 苋菜

[别名] 清香苋、赤苋、长寿菜

适宜人群：临产前孕妇、淤血腹痛者。  
不适宜人群：脾虚便溏、阴盛阳虚体质、慢性腹泻患者。

## 营养功效

苋菜营养成分很高，含有丰富的蛋白质、糖类、铁、磷；钙和维生素C，红苋中还含较多的钾、镁、钠等。苋叶中还含有高浓度赖氨酸，对人体成长发育有很大帮助。

## 饮食要点

1. 宜选叶片新鲜，无斑点、无花叶的苋菜。[选购]
2. 苋菜清热解毒，适宜夏季食用。苋菜含有丰富的铁、钙和维生素K，有促进凝血、增加血红蛋白含量并提高氧携带能力、促进造血等一些功能，适宜贫血、骨折患者食用。[食用]
3. 购买后须快速制冷，将温度降至15℃以下，最好能于8℃~10℃存放。存放后避免长期冷藏水附着叶面，否则叶片极易腐烂。[储存]

## 相宜 相克



## 苋菜 & 蒜

两者同食有开胃助食的功效，适用于食欲不佳，饮食不香，脘腹痞满等病症。

## 苋菜 & 豆腐



两者同食有清热解毒，生津润燥的功效，对于肝胆火旺、目赤咽喉者有辅助治疗作用。

## 苋菜 & 粳米



两者同食可益脾胃，强身体，有清热止痢的功效，适用于老年体虚、大便不畅、急性菌痢、肠炎等病症。

## 苋菜 & 甲鱼



苋菜味甘，性冷，容易损伤胃黏膜。而甲鱼肉同样性冷，二者同食难以消化，可能会形成肠胃积滞。

## 生活一点通

苋菜食用前，最好用开水焯烫，可以去除所含植酸以及菜上的农药。苋菜炒制时间不宜过长，以免菜中营养成分流失。



# 荠菜

[别名] 枕头草、粽子菜

适宜人群：消化不良、体质衰弱的中老年人。

不适宜人群：体质虚寒者。

## 营养功效

荠菜蛋白质含量较高胡萝卜素、钙、铁、锰、钾等含量也很丰富。可以降低血压，促消化。荠菜含有荠菜酸，有止血作用。



蛋白质  
5.3克  
钙  
420毫克  
维生素B<sub>1</sub>  
0.19毫克

## 饮食要点

1. 荠菜最好不要加蒜、姜、料酒来调味，以免破坏荠菜本身的清香味。[烹制]
2. 用荠菜煮粥，对头暈目眩、体质衰弱的中老年人很有好处，对小孩消化不良有特效。[食用]
3. 洗净，切好后再放入冷冻室摊开冻透，冻硬之后，再用保鲜膜包裹保存，可以在冷冻室里保存几个月。[储存]

## 生活一点通

荠菜所含营养对于眼干痒症、夜盲症、育障掌、黄渍病、痢疾、肠炎等有特殊功效，另外有助于防治高血压、冠心病、肥胖症、糖尿病、肠癌及痔疮。

✓相宜 ✗相克

## 鸡肉&荠菜



鸡肉与荠菜同食可有滋阴补气的功效，是女性理想的减肥瘦身、美容养颜之佳品。

# 空心菜

[别名] 蕹菜、通心菜

适宜人群：糖尿病、高血压患者。

不适宜人群：脾胃虚寒、低血压患者。

## 营养功效

空心菜富含维生素、矿物质和食物纤维。空心菜性微寒，味甘，有清热解暑，凉血止血，润燥滋阴、除湿通便等功效，作为糖尿病患者的食疗蔬菜。空心菜含纤维素较多，可刺激胃肠蠕动，促进排便，大便干结者宜食。



蛋白质  
2.2克  
钙  
99毫克  
铁  
2.3毫克

## 饮食要点

1. 以叶大、色绿、柔嫩者为佳。[选购]
2. 空心菜适用于炒、拌等方法；空心菜遇热容易变黄，烹制时要充分热锅，大火快炒，不等叶片变软即可熄火盛出，因为加热的时间过短，茎部的老梗会生涩难嚼，所以要记得择去；空心菜配以鸡蛋、鸭蛋、鱼类、或配以豆制品，也能做出很多美味佳肴。[烹制]
3. 夏季常吃可防暑解热、凉血排毒、防治痢疾。[食用]

✓相宜 ✗相克

## 空心菜&乳制品



因牛奶、酸奶、乳酪含有丰富的钙质，空心菜所含的化学成分会影响钙的消化吸收，所以两者不宜同食。



# 莼菜

〔别名〕马蹄菜、湖菜

适宜人群：气喘者。

不适宜人群：产妇、脾胃虚寒者。

### 营养功效★

莼菜含有丰富的维生素、淀粉、蛋白质、葡萄糖、氨基酸等成分，经常食用，有补血健胃、清热解毒、润肺止咳等功效。

### 《饮食》要点

1. 新鲜、脱脂多透明、大小均匀、硬度好的佳选。有碎丁、碎片、异物、杂质或腐烂的另选。〔选药〕
2. 不用铁锅炒制，否则会发生变黑；不可加醋食用，否则损伤毛发；蔬菜脚虽多过量，加盐调味做汤，一天分2次吃，连吃半个月左右，适用于消渴症。〔烹调〕
3. 蔬菜有较好的平喘效果。用新鲜蔬菜50克，加冰糖炖服，可缓解高血压患者病情。〔食用〕
4. 蔬菜洗净晾干，可放在锅中加入清水保存。〔储存〕

 相宜
  相克



### ✓ 莼菜&鲤鱼

两者同食，具有清热消肿的功效。适用于孕妇缓解浮肿症状。

## ✓ 莼菜&鲫鱼



莼菜与鲫鱼作羹时有下气止呕、补虚、解毒、养肠胃的功效。

### ✓ 莼菜&黄鱼



黄鱼甘温开胃，补气益精，和莼菜同食，能增加食欲。

**✓ 莼菜&红豆&薏米**



三者一同做粥，能够增强身体抵抗力，具有清热解毒、抗癌的功效。

## 生活一点通

莖葉的黏液質含有多种营养物质及多  
糖或糖，有較好的清熱解毒作用，能抑製  
細菌的生長，食之清胃火、消積熱，搗爛  
外敷可治癰疽疔瘡。



# 甘蓝

[别名] 圆白菜、卷心菜

适宜人群：孕妇、糖尿病人和肥胖症患者。  
不适宜人群：脾胃虚寒、消化不良患者。

## 营养功效

甘蓝含有丰富的维生素、糖等成分，其中以维生素A最多，并含有少量维生素K<sub>1</sub>、氯、碘等成分，尤其维生素K<sub>1</sub>是抗溃疡因子，因此常食用甘蓝对轻微溃疡或十二指肠溃疡、有疏解作用，适合任何体质食用。

## 饮食要点

1. 要选颜色发绿，层次间较紧密的为好。[选购]
2. 炒菜时，火力要大，待油温升高后再放入蔬菜，迅速成熟，这样损失维生素C最少。[烹调]
3. 甘蓝富含叶酸，孕妇、贫血患者适合多吃。甘蓝对血糖、血脂有调节作用，是糖尿病患者的好食品。[食用]
4. 甘蓝富含维生素C，如果存放时间较长，维生素C会被大量破坏，所以最好现吃现买。[储存]

## 相宜 相克



## 甘蓝&海米

甘蓝含少量致甲状腺肿的物质，会干扰甲状腺对碘的利用，所以应该配以海产品，例如海米、海带来补充碘。

## 甘蓝&醋



甘蓝可提高人体免疫力，生食可促进消化、预防便秘。醋有帮助消化的作用，适合腹胀、高血脂、肥胖者食用。

## 甘蓝&胡萝卜



甘蓝有降脂、活血、通脉的作用，胡萝卜有益气补中的功效。两者同食可增强人体抵抗力。

## 甘蓝&牛肉



牛肉富含蛋白质和铁，甘蓝含有多种维生素和微量元素。两者同食可使营养摄入更加全面。

## 生活一点通

将甘蓝和胡萝卜绞成汁，混合后饮用，可以有效治疗牙龈感染引起的牙龈肿痛、口腔溃疡。



# 芥兰

【别名】紫芥蓝、芥蓝菜

适宜人群：高血脂、心血管疾病患者。  
不适宜人群：阳痿患者。

## 营养功效

芥兰味甘，性辛，具有利尿化痰、解毒祛风的作用。芥蓝中胡萝卜素、维生素C含量很高，且含有丰富的葡萄糖，经常食用可降低胆固醇、软化血管，预防心脏病。

## 饮食要点

- 1.选择芥兰时最好选杆身适中的，选择叶片浓绿、叶片整齐、茎秆鲜嫩，且没有黄叶和老化的，还要注意是否有病虫害。【选购】
- 2.芥兰的食用部分是肥大的肉质茎和嫩叶，适用于炒、拌、烧，也可做配料，汤料等；芥兰有苦涩味，炒时加入少量糖和酒，可以改善口感；芥兰梗较不易熟透，烹制时加入的汤水要比一般菜多，炒的时间要长些，才能更好地保持菜茎的水分。【烹调】
- 3.吃芥兰应适量，数量不要太多，次数不要太频繁，否则，会抑制性激素的分泌。【食用】

## 生活一点通

芥兰中另一种独特的苦味成分是大苦素，能抑制过度兴奋的体温中枢，起到消暑解热的作用。它还有大量膳食纤维，能防止便秘。

## 相宜 相克

## 芥兰&蚝油



蚝油含有丰富的微量元素和多种氨基酸，与富含维生素的芥蓝一起吃，可为人体提供全面而丰富的营养。

## 芥兰&牛肉



芥蓝是蔬菜中含维生素较多的蔬菜，与富含蛋白质、氨基酸的牛肉一起吃，既营养丰富，又温中利气。

## 芥兰&黄瓜



芥蓝中含有较多的维生素C，而黄瓜中含有一种能够破坏维生素C的分解酶，最好不要一起食用。

蛋白质

4.1克

脂肪

4.4克

碳水化合物

0.11克

维生素B<sub>1</sub>

0.11毫克

维生素B<sub>2</sub>

0.11毫克

维生素C

0.11毫克



# 芦笋

【别名】笋尖、文山竹、石刁柏

适宜人群：心脏病、高血压、便秘患者。  
不适宜人群：痛风、泌尿道结石患者。

## 营养功效

芦笋有鲜美芳香的风味，膳食纤维柔软可口，能增进食欲，帮助消化。现代营养学分析，芦笋蛋白质组成具有人体所必需的各种氨基酸，含量比例恰当，无机盐元素中有较多的硒、铜、镁、锰等微量元素，还含有大量以天门冬酰胺为主体的非蛋白质含氮物质和天门冬氨酸。

## 饮食要点

1. 芦笋要挑选直粗壮的，12~22厘米长，直径至少达到1厘米，以色泽浓绿、穗尖紧密者为佳品。可以指甲在芦笋根部轻轻掐一下，有印痕的就比较新鲜。【选购】
2. 鲜芦笋适宜鲜食，脆嫩清香，风味好，可做汤料，可炒、煮、炖、炸或凉拌；芦笋烹调前，先切成半，用清水浸泡20~30分钟，可以去除苦味。【烹调】
3. 芦笋虽好，但不宜生吃，最佳的食用方法是用微波炉小功率煮熟。【食用】
4. 存放芦笋时，要避免阳光照射，可以先装进保鲜袋再放入冰箱，以保留它的养分。【储存】

## 生活一点通

每天早晚各食用芦笋汤一次，每次四汤勺，对早期癌症患者的康复大有帮助。

## 相宜 相克

## 芦笋&猪肉



芦笋中叶酸含量较高，猪肉中含有维生素B<sub>12</sub>，两者同食，有利于人体对维生素B<sub>12</sub>的吸收。

## 芦笋&沙拉

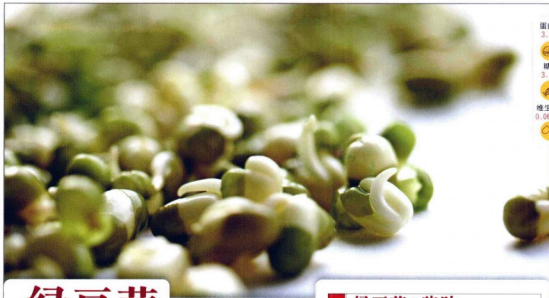


芦笋和沙拉同食，可以消除疲劳，促进肠胃蠕动，并可美化肌肤，排毒养颜。

## 芦笋&白果



白果能缓解高血脂、心脏病、高血压、动脉硬化。两者同食可促进胃肠的蠕动，预防白内障、牙龈出血等症。



## 绿豆芽

[别名] 豆芽菜、银针

适宜人群：便秘、心血管疾病、消化道癌症患者。  
不适宜人群：脾胃虚寒者。

### 营养功效

绿豆芽富含维生素，有预防消化道的功效。它能清除血管壁中胆固醇和脂肪的堆积，防止心血管病变。常食绿豆芽可清热解暑、利尿除湿、解酒、清热解暑。

### 饮食要点

1. 质量好的绿豆芽略呈黄色，不太粗，水分适中无异味，以6厘米的长度为最好。[选购]
2. 炒绿豆芽时，可适当加些醋，以保存水分和维生素C。[烹调]
3. 绿豆芽中含有核黄素，口腔溃疡者宜食用。血压偏高或血脂偏高者，应多吃绿豆芽。[食用]
4. 如果需要保存，可以将豆芽装入塑料袋密封好，再放入冰箱，最好不要超过两天。[储存]

### 相宜 相克



### 绿豆芽 & 鸡肉

两者同食可以降低心血管疾病，及高血压病的发病率。

### 绿豆芽 & 猪肚



猪肚可健胃、助消化、增食欲；而绿豆可降低胆固醇，两者同食，有利于人体对营养的吸收，提高人体免疫力。

### 绿豆芽 & 莲藕



两者同食适宜于身体肥胖，小便不利，脚气，水肿等症。

### 绿豆芽 & 猪肝



绿豆芽中含有维生素C，猪肝中含铜，铜会加速维生素C氧化，失去其营养价值。

### 生活一点通

绿豆芽是祛痰去湿热的家常蔬菜，如果常吃绿豆芽，可以起到养肾、解热毒、洁牙齿的作用。

蛋白质  
11.5克

脂肪  
7.1克

维生素B<sub>1</sub>  
0.17毫克



## 黄豆芽

[别名] 清水豆芽、黄卷

适宜人群：癌症、矽肺、肥胖病、便秘者。

不适宜人群：腹泻、脾胃虚寒者。

### 营养功效

黄豆芽所含的热量较低，水分和膳食纤维较高，还含有优质植物性蛋白质、维生素和丰富的矿物质，可增强体内的抗病毒、抗癌肿的能力，能使头发保持乌黑光亮，对面部雀斑有较好的淡化作用。

### 饮食要点

1. 顶芽大，顶根长而自然，茎体瘦小；根部呈白色或浅褐色，头部呈浅黄色，色泽鲜艳；芽身挺直，长短合适者为佳。[选购]
2. 大火短时间烹调，以保持黄豆芽的营养价值。烹调时，可适当加些醋，以防止营养成分的流失。[烹调]
3. 黄豆芽中富含纤维素，是便秘患者的健康蔬菜。脾胃虚寒之人不宜久食。[食用]
4. 黄豆芽的缺点是不能隔夜，所以最好买来当天就吃完。如果需要保存，可以将买的豆芽装入塑料袋密封好，放入冰箱冷藏保存1天。[储存]

### 生活一点通

自制豆芽：用清水将豆子浸泡3~4个小时，然后放排水，接下来大约10小时浇水一次，一天两次。气温在35℃以上，约4天豆芽就能长成了。

### 相宜 相克

#### ✓ 黄豆芽 & 黑木耳



黄豆芽含有多种维生素，黑木耳含较多的微量元素、卵磷脂、钙、铁等。两者搭配，提供的营养更加全面。

#### ✓ 黄豆芽 & 榨菜



两者同食有增进食欲、增强免疫力、防止牙龈出血、心血管硬化及降低胆固醇等功效。

#### ✓ 黄豆芽 & 牛肉



两者同食可预防感冒，防止中暑。

# 香椿

[别名] 山椿、香椿尖

适宜人群：脱发、目赤、肺热、咳嗽者。

不适宜人群：慢性病患者。

## 营养功效

香椿嫩叶内富含大量蛋白质、糖类、维生素C、胡萝卜素以及大量挥发油和磷、铁等矿物质，各种营养素比较全面、均衡，是较理想的食物，均有清热解毒、健胃理气等功效。

## 《饮食》要点

1. 应挑选颜色翠绿、具有香味、无腐烂的香椿。[选购]
2. 香椿一定要用开水烫过后再吃，这样可以降低香椿本身亚硝酸盐的含量。[烹调]
3. 香椿为发物，所以慢性病患者应少食或不食。[食用]
4. 我置于阴凉通风处，可储存1~2天。[储存]

## 生活一点通

香椿凉拌时，加适量盐一起揉搓，使盐渗进去，再放到干净的容器里盖好，过3~5天就制成了腌香椿。



蛋白质  
9.8克  
钙  
143毫克  
维生素C  
115毫克

相宜 相克

## 香椿&鸡蛋



两者同食可消除体内多余脂肪，有美容瘦身的功效。

# 芦荟

[别名] 象胆、奴会

适宜人群：便秘、皮肤炎、支气管患者。

不适宜人群：肠胃敏感、肾脏疾病患者以及孕妇。

## 营养功效

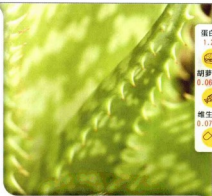
芦荟含烟酸、维生素等，有抗炎、止痛作用，是减肥、美容、防治便秘的佳品，它还能提高机体的抗病能力，有抗感染、助愈合之效。

## 《饮食》要点

1. 应挑选叶片健壮饱满的。[选购]
2. 芦荟对脂肪代谢、肠功能、排泄系统都有很好的调节作用，有助于慢性病（高血压、哮喘）患者的康复，芦荟有通便的功效，体质虚弱者和儿童不可多食。[食用]

## 生活一点通

将芦荟与黄瓜榨汁，加入鸡蛋、面粉、白糖调成膏状，敷在脸上40~50分钟，然后洗净，每周1~2次，可使皮肤光滑细腻，消除色斑。



蛋白质  
1.2克  
胡萝卜素  
0.06毫克  
维生素B<sub>6</sub>  
0.07毫克

相宜 相克

## 芦荟&牛肉



两者同食有止血、保护伤口、治溃疡病、补脾胃、益气血的作用。



# 茼蒿

【别名】蓬蒿、蒿子杆

适宜人群：咳嗽痰多、高血压、习惯性便秘患者。

不适宜人群：胃虚腹泻者不宜多食。

## 营养功效

茼蒿中含有多种氨基酸、脂肪、蛋白质及较高量的钠、钾等矿物质，能调节体内水液代谢，通利小便，消除水肿；茼蒿含有一种挥发性的精油，以及胆碱等物质，具有降血压，补脑的作用。

## 饮食要点

1. 以叶片无斑点、鲜亮翠绿，根部挺直为佳品。【选购】
2. 茼蒿较好的烹调方法是焯烫或凉拌。【烹调】
3. 茼蒿对慢性病和习惯性便秘有一定疗效。由于茼蒿气味浓，上火，所以一次不要吃得多。【食用】
4. 用纸把茼蒿包起来，然后将根部朝下直立摆放在冰箱中，这样既可保湿，又可避免过于潮湿而腐烂。【储存】

## 生活一点通

用鲜茼蒿榨汁服用，每日两次，一次一杯，可治疗高血压造成的头晕脑胀。



蛋白质  
0.8克  
胡萝卜素  
0.29毫克  
钙  
23毫克

相宜 相克

## 茼蒿&鸡蛋



茼蒿含有丰富的维生素、胡萝卜素以及多种氨基酸，与鸡蛋、肉类一起炒食，可以提高维生素A的吸收率。

# 雪里蕻

【别名】雪菜、雪里红

适宜人群：咳嗽痰多、牙龈肿痛、便秘者。

不适宜人群：消化功能弱者。

## 营养功效

雪里蕻性温味辛，具有宣肺、祛痰、温中、利气的功效。它所含的谷氨酸是人体一种极为重要的自由基清除剂，可增强人体的免疫力，改善人体组织系统功能。

## 饮食要点

1. 选择菜根整齐，根茎小、叶绿、质地细嫩的。【选购】
2. 焯牛肉时加入少许雪里蕻，可使牛肉易烂味美。【烹调】
3. 雪里蕻可以祛痰，咳嗽痰多者适宜食用。雪里蕻的硝酸盐含量较高，因此不宜多食。【食用】
4. 将叶上喷点水，用纸包起来，茎部朝下竖着放进冰箱。【储存】

## 生活一点通

雪里蕻有解毒功效，能抗感染和预防疾病，抑制细菌毒素的毒性，促进伤口愈合，可用于辅助治疗感染性疾病。



蛋白质  
2.8克  
钙  
294毫克  
维生素B<sub>6</sub>  
0.07毫克

相宜 相克

## 雪里蕻&猪肝



每百克雪里蕻中含有高达294毫克的钙；猪肝中维生素D的含量较高，与雪里蕻搭配有助于人体对钙的吸收利用。

蛋白质

1.1克

胡萝卜素

0.02毫克

维生素C

8毫克

维生素E

0.02毫克

维生素B1

0.02毫克

维生素B2

0.02毫克

维生素B6

0.02毫克

维生素B12

0.02毫克

维生素K

0.02毫克

维生素P

0.02毫克

维生素U

0.02毫克

维生素Y

0.02毫克

维生素Z

0.02毫克

维生素AA

0.02毫克

维生素AB

0.02毫克

维生素AC

0.02毫克

维生素AD

0.02毫克

维生素AE

0.02毫克

维生素AF

0.02毫克

维生素AG

0.02毫克

维生素AH

0.02毫克

维生素AI

0.02毫克

维生素AJ

0.02毫克

维生素AK

0.02毫克

维生素AL

0.02毫克

维生素AM

0.02毫克

维生素AN

0.02毫克

维生素AO

0.02毫克

维生素AP

0.02毫克

维生素AQ

0.02毫克

维生素AR

0.02毫克

维生素AS

0.02毫克

维生素AT

0.02毫克

维生素AU

0.02毫克

维生素AV

0.02毫克

维生素AW

0.02毫克

维生素AX

0.02毫克

维生素AY

0.02毫克

维生素AZ

0.02毫克

维生素BA

0.02毫克

# 洋葱

【别名】葱头、玉葱、圆葱

适宜人群：高血压、动脉硬化等心血管疾病患者。  
不适宜人群：皮肤瘙痒性疾病、眼疾、胃病等患者。

## 营养功效

洋葱中含有微量元素硒，可降低癌症的发生率。洋葱还具有平肝润肠、降血糖的作用，可以刺激食欲、帮助消化、祛痰利尿、预防感冒以及抑菌防腐。

## 饮食要点

- 1.挑选时可用手轻轻按压，看看洋葱表面黑的部分是泥土还是发霉，如按压后有软的感觉，说明已经发霉。【选购】
- 2.洋葱中的硫磺丁酸属油脂性挥发液体，长时间烹调易挥发，从而失去降血糖功效。【烹调】
- 3.糖尿病患者每餐食用洋葱25~50克，能起到较好的降低血糖和利尿的作用。【食用】
- 4.将洋葱放入网袋中，然后悬挂在室内阴凉通风处，或者放在有透气孔的专用陶瓷罐中保存。【储存】

## 相宜 相克



## 洋葱 & 鸡肉

洋葱具有清热化痰、延缓衰老等作用。鸡肉具有滋补肝血的作用，两者同食有滋润身体、暖胃强腰健骨等作用。

## 洋葱 & 火腿



洋葱中的维生素C，能防止火腿中的亚硝酸盐在人体内转化为亚硝酸胺。两者同食，有利于人体对营养的吸收。

## 洋葱 & 大蒜



洋葱含有大蒜中一些相同的抗癌物质外，还含有谷胱甘肽，能与致癌物质结合，二者同食有解毒抗癌的作用。

## 洋葱 & 蜂蜜



两者同食会引起眼睛不适，严重会引发失明。若发生中毒症状，应及时送医院。

## 生活一点通

洋葱切成两半，用其切口擦玻璃，脏污渍未干时，用于擦拭，这样可使玻璃既干净又剔透。还可以将切好的洋葱片放在蟑螂出没的地方，可以驱赶蟑螂。

蛋白质

2.7克



糖类

17.3克



钙

19毫克



# 芋头

【别名】青芋、芋艿

适宜人群：身体虚弱者。

不适宜人群：有痰、敏性体质者、小儿食滞、胃纳欠佳以及糖尿病患者应少食、食滞胃痛、肠胃湿热者忌食。

## 营养功效

芋头营养丰富，含有大量的淀粉、矿物质及维生素，可熟食、干制或制粉。由于芋头的淀粉颗粒小，仅为马铃薯淀粉的1/10，其消化率可达98.8%，在芋头加工方面可制成芋粉及芋泥馅以延长保存。

## 饮食要点

1. 选择较结实的，且表面没有斑点的为佳。【选购】
2. 芋头经过炖煮后会使得汤变得更浓，且芋头容易吸收其他食材的汤汁。【烹调】
3. 芋头含有难消化的淀粉质和草酸钙结晶体，然而草酸钙具有芳香味且会使皮肤过敏，但经过烹煮后就会消失。在烹煮时芋头的果肉会变成灰色。【食用】
4. 在购买之后应尽快食用，因为芋头容易变软。芋头不耐低温，故鲜芋头一定不能放入冰箱，在气温低于7℃时，应存放与室内较温暖处，防止因冻伤造成腐烂。【储存】

## 生活一点通

把蒸好的芋头用毛巾包起来，放在身体疼痛处，可以有效缓解疼痛感。

## 相宜 相克

### 芋头&猪肉



芋头具有生津、健肠、止血等功效。猪肉有丰富的营养价值，和滋补作用，对保健和预防糖尿病有较好的作用。

### 芋头&牛肉



两者同食可以防止食欲不振及便秘，还可防止皮肤老化。

### 芋头&香蕉



由于芋头含较多淀粉，一次不能多食，多食有滞气之弊。而香蕉也是饱腹食物，所以同食会引起腹胀。

蛋白质

0.9克

脂肪

3.6克

糖类

3.6克

胡萝卜素

0.36毫克

维生素

0.36毫克



## 青椒

[别名] 柿子椒、灯笼椒、菜椒

适宜人群：食欲不佳、伤风感冒、风湿性疾病患者。

不适宜人群：溃疡、食管炎、哮喘患者。

### 营养功效

青椒含有抗氧化的维生素和微量元素，能增强体力，缓解因工作、生活压力造成的疲劳。富含的维生素C、维生素K，可防治坏血病，对牙龈出血、贫血等有辅助治疗作用。

### 《饮食》要点

1. 青椒应选择熟度适宜、果肉肥厚、果型一致、大小均匀和无腐烂、虫蛀、病斑的为宜。[选购]
2. 炒青椒不要用酱油，如果用酱油，菜色就会变暗，味道也不清香。[烹调]
3. 夏季可多吃些青椒，对恢复体力、消除疲劳很有好处。青椒具有的独特香味，还能起到开胃、增进食欲的作用。[食用]
4. 装进保鲜袋中，封严袋口，放进4℃的环境中，可储存半个月。[储存]

### 相宜 相克



### 青椒&谷类

青椒富含维生素C，与谷类同食，谷类中所含有的维生素E可以防止维生素C被氧化，有利于人体吸收营养。

### 青椒&猪肝



猪肝中铁元素的含量高，青椒中的维生素C可促进人体对铁的吸收。两者搭配，补血效果更佳。

### 青椒&鸡蛋



青椒含有丰富的维生素C，鸡蛋中所含的维生素E可以防止维生素C被氧化。两者同食，有利于维生素的吸收。

### 青椒&苦瓜



苦瓜有解除疲劳，清心明目，辣椒含有丰富的维生素C，苦瓜、辣椒组合成菜，是理想的健美抗衰老的菜肴。

### 青椒&鳕鱼



鱼含蛋白质、磷、铁等成分，II型糖尿病患者每天吃60~90克鳕鱼肉，3~4周可见血糖下降，尿糖亦可减速。

蛋白质  
0.6克

脂肪  
0.3克

糖类  
3.3克

胡萝卜素  
0.31毫克

维生素  
0.31毫克

维生素  
0.31毫克



# 番茄

[别名] 西红柿、西番茄

适宜人群：体弱血虚、营养不良、高血压、肝病患者。

不适宜人群：急性肠胃炎、急性细菌性痢疾患者。

## 营养功效

番茄中有一种特殊成分——番茄红素，具有预防前列腺癌的功效，番茄还可以治疗牙龈出血，增强人体抵抗力，促进伤口愈合，具有祛除斑痕、抗皮肤老化、健肤美容的作用。另外，番茄汁还对消除口臭有一定作用。

## 饮食要点

1. 一般以果形端正，无裂口、无虫咬，成熟适度，酸甜适口，肉肥厚者。宜选择成熟适度的番茄，不仅口味好，而且营养价值高。[选购]
2. 烧煮番茄时稍加些醋，可以破坏番茄中的有害物质番茄碱。如果要生吃番茄最好还是用开水烫一下表皮，促使番茄红素释放，还能杀死表皮部分细菌。[烹调]
3. 脾胃虚寒及月经期间的妇女不宜生吃。番茄可以当水果食用，以此来补充维生素C，在盛夏酷暑时，则以生吃为佳。[食用]

## 相宜 相克



## 番茄 & 芹菜

芹菜含有丰富的膳食纤维，有明显的降压作用，番茄可健胃消食，同食对高血压、高血脂患者尤为适用。

## 番茄 & 酸奶



把番茄和酸奶搭配在一起榨出的番茄酸奶汁是提高体内铁元素吸收的良好来源，有很好的补血效果。

## 番茄 & 黄瓜



番茄含有大量的维生素C，而黄瓜中含有多量的维生素C分解酶，同吃会使番茄中的维生素C破坏掉。

## 番茄 & 猪肝



猪肝中含有的铜、铁能使维生素C氧化为脱氢抗坏血酸而失去原来的功能。

## 生活一点通

挑选番茄时，不要挑选青绿色的，也不要挑选分量很轻的。要买表面有一层薄薄的粉一样的感觉，而且蒂的那儿一定要圆润，如果蒂部再带有浓浓的青色，就表明你选择的番茄为佳品。

蛋白质  
4.2克



钙  
168毫克



胡萝卜素  
3.48毫克



## 黄花菜

〔别名〕金针菜

适宜人群：口干舌燥、大便带血、小便不利者。  
不适宜人群：支气管哮喘患者。

### 营养功效★

黄花菜含有丰富的糖、蛋白质、维生素C、钙、脂肪、胡萝卜素、氨基酸等人体所必需的营养。

### 〈饮食要点〉

1. 黄花菜应选黄中带褐黑色的、甘甜的为优，色泽金黄或白色的黄花菜有毒。〔选购〕
2. 在食用鲜黄花菜时，先将黄花菜用开水焯一下，在用清水浸泡2小时以上，否则会引起中毒。〔烹调〕
3. 黄花菜对吐血、大便带血、小便不通、失眠、乳汁不下等症有疗效，可作为病后或产后的调补品。〔食用〕
4. 黄花菜放在太阳下晒干后，可以长期保存。〔储存〕

### ✓相宜 ✕相克



### ✓黄花菜&鸡蛋

黄花菜与滋阴润燥、清热利咽的鸡蛋相配，具有清热解毒、滋阴润肺、止血消炎的功效。适合于治疗咽痛、热毒肿痛、痢疾、便血、营养不良等病症。

### ✓黄花菜&黑木耳



黑木耳、干黄花菜一起食用，有安心、明目之功效，尤其适合于治疗红眼病，以及推迟老年人出现老花眼之功效。

### ✓黄花菜&鸡肉



同食具有健脾益胃、益气利尿、补肾填精的功效。适用于食欲不振、消化不良、水肿、腰膝酸痛、等病症。

### ✕黄花菜&红霉素



红霉素与含钙、磷、镁量多的食物相克，因此服用红霉素时，不宜同时食用黄花菜。

### 生活一点通

等量的黄花菜与马齿苋以水同煮，煎茶饮用，可治疗双眼红肿。

蛋白质

0.5克

脂肪

47毫克

碳水化合物

0.25克

维生素

胡萝卜素

0.25毫克

维生素

0.25毫克



# 西葫芦

[别名] 白南瓜、角瓜

适宜人群：糖尿病、水肿腹胀者。  
不适宜人群：脾胃虚寒者。

## 营养功效

西葫芦含有较多蛋白质、维生素C、纤维素、胡萝卜素、钙、葡萄糖等营养物质，尤其是钙的含量极高。西葫芦具有清热利尿、除烦止渴、润肺止咳、消肿散结的功能。可用于辅助治疗水肿腹胀、烦渴、疮毒以及肾炎、肝硬化腹水等症。

## 饮食要点

1. 选购西葫芦时，要看它的颜色是否为鲜绿，瓜体要均匀，表面应光滑，没有损伤和溃烂。[选购]
2. 西葫芦营养丰富，含钠盐较低，糖尿病患者可以多吃。长食。把西葫芦片放入炒锅后，立即淋几滴醋，再加一点番茄酱，可使西葫芦片脆嫩爽口。[食用]
3. 把西葫芦放在屋内阴凉通风处，不要沾水，也不要随意移动和碰触，这样可以多保存一段时间。[储存]

## 生活一点通

1. 西葫芦富含水分，有润泽肌肤的作用。
2. 西葫芦调节人体代谢，具有减肥、防癌的功效。
3. 西葫芦含有一种干扰素的诱生剂，可刺激机体产生干扰素，提高免疫力。

相宜 相克

## 西葫芦 & 鸡蛋



鸡蛋是痛风患者蛋白质的主要的来源。角瓜有利尿的作用。两者同食可有效缓解痛风患者的病痛。

## 西葫芦 & 虾仁



两者同食，可用于辅助治疗水肿腹胀、烦渴以及肾炎、肝硬化、肝腹水等症。

## 西葫芦 & 番茄



番茄富含多种维生素，其营养易被西葫芦中的维生素分解酶破坏，所以两者不宜同食。

蛋白质

2克

钙

70毫克

维生素B<sub>6</sub>

0.13毫克

维生素B<sub>12</sub>

0.13毫克



# 菠菜

[别名] 菠棱、赤根菜、波斯草

适宜人群：一般人群均可食用。

不适宜人群：肾炎、肾结石患者。

## 营养功效

菠菜含有丰富的维生素，可以防治口角炎、夜盲症等因维生素缺乏所引起的病症。

## 《饮食》要点

1. 菠菜有涩味，不宜单独榨汁饮用，也不能与含钙多的物质（如豆腐）混食，否则易形成结石。【食用】
2. 将菠菜用沸水烫一下，即可除去80%的草酸，然后再炒、拌或做汤。【烹调】
3. 将菠菜用纸包好，放进有小孔的塑料袋里，放入冰箱保鲜层，可保存5天左右。【储存】

## 相宜 相克



### 菠菜 & 猪肝

菠菜和猪肝都富含叶酸和铁，同时还富含B族维生素。两者同食可促进营养成分的吸收，还防治贫血。



### 菠菜 & 猪血

菠菜有养血、止血、润燥的功能，而猪血具有生血的功能。菠菜配猪血食用，其营养功效更佳。

## 菠菜 & 牛奶



两者同时食用会引起腹泻，若食后出现不良症状可以用绿豆解毒。

## 菠菜 & 瘦肉



菠菜含铜，瘦肉含锌。铜是制造红细胞的重要物质之一。如果把菠菜和含锌较高的瘦肉混合食用，则身体对铜的吸收率会大量减少。

## 菠菜 & 乳酪



乳酪含丰富的钙质，而菠菜所含的草酸与钙结合会生成沉淀，会影响钙的消化吸收。

## 生活一点通

菠菜中含有大量的铁质，具有抗衰老、促进细胞增殖作用，有助于防止大脑的衰老，防止老年痴呆症。





# 油菜

【别名】芸苔、寒菜、胡菜

适宜人群：肺病、咳嗽的患者。

不适宜人群：脾胃虚弱者。

## 营养功效

油菜中含有丰富的钙、铁、维生素C及胡萝卜素，是人体上皮组织维持活力的重要营养源，对于抵御皮肤过度角化大有益处。油菜还有促进血液循环、散血消肿的作用。

## 饮食要点

1. 油菜下锅前用开水焯一下，可以除去苦味。【烹调】
2. 吃剩下的热油菜过夜以后就不宜再食用了，以免其中的亚硝酸盐沉积，可能诱发癌症。【食用】
3. 做熟的油菜不能放太长时间，否则油菜中的维生素C就会破坏。【储存】

## 相宜 相克



## 油菜 & 豆腐

豆腐含有丰富的植物蛋白，油菜含有丰富的维生素和植物纤维素，两者同食有生津润燥、清热解暑、清肺止咳的功效。



## 油菜 & 蘑菇

两者同食可抗衰老、润肤，还可以缩短食物在胃肠道中的停留时间，促进肠道代谢，减少脂肪在体内堆积。

## 油菜 & 木耳



黑木耳具有滋补强壮、和血作用，和油菜同食，可以平衡营养。

## 油菜 & 猪肝



油菜富含铁元素，与猪肝一同食用有利于铁元素的吸收，可提高营养价值。

## 油菜 & 螃蟹



螃蟹中含有较高的五钾砷化合物，和含大量维生素C的油菜同食，会转变为有毒的三砷钾，对人体有害。

## 油菜 & 南瓜



油菜和南瓜不易同时食用，否则会降低维生素C的吸收。

蛋白质

0.6克

钙

152毫克

铁

8.5毫克

铁

8.5毫克

铁

8.5毫克

铁

8.5毫克



# 芹菜

[别名] 药芹、水芹、旱芹

适宜人群：高血压患者。

不适宜人群：脾胃虚寒、血压偏低者。

## 营养功效

芹菜中含有甘露醇、挥发油等物质，是人体不可缺少的物质，有促进消化的作用，还可治疗高血压。

## 饮食要点

1. 将芹菜先放沸水中焯烫，除了使芹菜颜色翠绿，还可以减少炒菜的时间。【烹调】
2. 如果烹饪时将根和叶全部扔掉，只吃茎部，会大大减少维生素C的摄入量。【食用】
3. 垂直放置所保存的叶绿素含量比平放的要多，且存放时间越长，差异越大。【储存】

## 相宜 相克



### 芹菜&红枣

芹菜和红枣都富含铁，两种食物搭配食用，有滋润皮肤、抗衰老、养血益精的作用。



### 芹菜&牛肉

牛肉与芹菜同食，可以保证各自营养价值的发挥，而且味道鲜美。

## 芹菜&蛤蜊



蛤蜊含有维生素B<sub>1</sub>分解酶，与芹菜同食，会破坏芹菜中的维生素B<sub>1</sub>。

## 芹菜&鸡肉



芹菜和鸡肉同食会伤元气，且不利于人体对其营养成分的吸收，故不宜同食。

## 芹菜&黄瓜



芹菜和黄瓜不宜同食，否则会破坏维生素C，降低营养价值。

## 芹菜&醋



芹菜和醋不宜同食，否则会损伤牙齿。



蛋白质

2.1克



钙

48毫克



胡萝卜素

3.12毫克



# 韭菜

【别名】扁菜、长生草、壮阳草

适宜人群：体虚、阳痿、便秘患者。

不适宜人群：脾胃虚弱者。

## 营养功效

韭菜不但是调味的佳品，而且还是营养丰富的佳蔬良药。韭菜含有较多的膳食纤维，能增进胃肠的蠕动，有效地预防习惯性便秘和肠癌。

## 《饮食》要点

1. 叶直、鲜嫩、翠绿韭菜比较新鲜。【选购】
2. 隔夜的炒韭菜里面含有大量的致癌物质亚硝酸盐，食用后对健康十分不利，有致癌的危险。【食用】
3. 用绳将韭菜捆成捆，根朝下放在水盆里，能使韭菜在短时间内不干不烂，一般可保存2~3天。【储存】

## 相宜 相克



### ✓ 韭菜 & 豆芽

韭菜有温阳解毒、下气散血的功能，豆芽也有解毒的功能。两者配合食用可解除人体内的燥热，并且有补虚作用。



### ✓ 韭菜 & 平菇

韭菜能促进肠胃的蠕动，有增进食欲的疗效。平菇具有滋补脾胃、增强人体免疫力的功效。两者同食，可强身健体。

## ✗ 韭菜 & 牛奶



牛奶与含草酸多的韭菜混合食用，会影响人体对钙的吸收。

## ✗ 韭菜 & 白酒



白酒甘辛味苦，韭菜性辛温，能壮阳活血。食韭菜饮白酒，会使身体燥热。故两者不宜同时食用。

## ✗ 韭菜 & 菠菜



同时食用有滑肠的作用，易引起肠胃疾病加重肠胃负担，故不可一同食用。

## ✗ 韭菜 & 红酒



韭菜与红酒同时食用易引起肠胃疾病，同时也会影响红酒的口感，不适合搭配食用。

蛋白质

2.4克

脂肪

53毫克

碳水化合物

0.05毫克

维生素B<sub>6</sub>

0.05毫克

维生素C

0.05毫克



# 菜花

【别名】花菜、菜花、椰菜花

适宜人群：心脏病、中风患者。

不适宜人群：红斑狼疮、尿少或无尿者。

营养功效 ★

菜花营养丰富，不仅能增强肝脏的解毒能力，而且还有提高机体免疫力的重要作用。菜花富含类黄酮，能够阻止胆固醇氧化，减少心脏病和中风的危险。

## 《饮食要点》

1. 质量好的菜花干净、坚实，叶子新鲜、呈绿色。【选购】
2. 为了减少维生素C和抗癌物质的损失，先将菜花用沸水焯一下，再熄火快炒。【烹调】
3. 家庭储存菜花的方法，一般是用保鲜袋或保鲜盒盛装，放在冰箱中冷藏，一般可保存1周左右。【储存】

✓相宜 ✗相克

## ✓菜花&蚝油

菜花和蚝油搭配食用，有健脾开胃、益气壮阳、抗衰防癌的作用，适用于慢性胃炎、性欲低下及癌症的防治。

## ✓菜花&香菇

菜花和香菇同食，利肠胃、开胸膈、壮筋骨，有较强的降血脂作用。

## ✗菜花&猪肝



菜花中的醛糖酯残基可与猪肝中的铁、铜、锌等微量元素形成螯合物而降低人体对这些元素的吸收。

## ✗菜花&豆浆



豆浆和菜花不能同食，因为菜花所含的化学成分会影响豆浆中钙的消化吸收。

## ✗菜花&牛肝



牛肝中含有丰富的铜、铁，极易使维生素C氧化而失去原来的功能，所以不能搭配食用。

## ✗菜花&牛奶



牛奶含有丰富的钙质，菜花所含的化学成分会影响钙的消化吸收。



蛋白质  
2克  
钾  
161毫克  
磷  
52毫克

# 蒜薹

[别名] 蒜毫、青蒜

适宜人群：冠心病、便秘者。  
不适宜人群：消化不良者。

## 营养功效

蒜薹含有丰富的维生素C，具有明显的降血脂、预防冠心病和动脉硬化的作用，并可防止血栓的形成。能保护肝脏，保证肝细胞脱毒酶的活性，从而预防癌症的发生。

## 饮食要点

1. 清洗蒜薹前要先去掉前段粗硬部分以及尾段；炒时不宜加盖，否则色泽会变黄。 [烹调]
2. 消化功能不佳的人忌多食，过量食用会影响视力，有肝病的人过量食用易造成肝功能障碍。 [食用]
3. 用塑料袋密封后放在冰箱里可储存1周左右。 [储存]

## 相宜 相克



### 蒜薹 & 莴笋

莴笋中的钾有利于促进排尿。蒜薹中的维生素C具有明显的降血脂的作用。两者同食可以防治高血压。



### 蒜薹 & 豆腐干

蒜薹有抑制体内糖转化为脂肪的作用，因此有减肥的功效。两者同时食用可以平衡营养。

## 蒜薹 & 虾仁



蒜薹搭配虾仁食用，可以促进胶原蛋白的合成，有助于美容养颜。

## 蒜薹 & 生菜



两者同食，可以杀菌消炎，降压、降脂，益智补脑，防止牙龈出血。

## 蒜薹 & 木耳



两者同食对脾胃虚弱、泄泻不止、毒疮水肿等病症有辅助治疗作用。

## 蒜薹 & 蜂蜜



蒜薹不宜和蜂蜜同时食用，否则会易动火，耗血，影响视力。



# 莴笋

【别名】春菜、生笋、茎用莴苣

适宜人群：贫血患者、老人、儿童。  
不适宜人群：视力弱者、眼疾、夜盲症患者。

## 营养功效

莴笋中含有一定的微量元素锌、铁，特别是莴笋中的铁元素，很容易被人吸收，经常食用新鲜莴笋，可以防治缺铁性贫血。

## 饮食要点

- 烹制莴笋时以清淡为佳，所以要少放盐。【烹调】
- 焯莴笋时一定要注意时间和温度，焯的时间过长、温度过高会使莴笋变软，失去清脆口感。【食用】
- 将叶片喷点水，然后用报纸包起来，茎部割下放入冰箱冷藏室，可有效的延长保存时间。【储存】

## 相宜 相克



### 莴笋&油豆腐

莴笋与油豆腐搭配食用，有理气、强壮筋骨、通便等功效。适用于慢性气管炎、腰腿痛、习惯性便秘等症。



### 莴笋&香菇

莴笋和香菇一起食用，有利于利尿通便、降脂降压的功效。适用于慢性肾炎、高血压、高血脂等症。

## 莴笋&蒜苗



莴笋有顺气通脉、健筋骨、洁齿等功效；蒜苗有解毒杀菌的作用；两者同食可防治高血压。

## 莴笋&木耳



莴笋有增强食欲、刺激消化等功效；木耳有降脂、减肥等作用。两者搭配对糖尿病、心血管病有防治作用。

## 莴笋&胡萝卜



常吃莴笋可增强胃液和消化液分泌；胡萝卜中含丰富的维生素A。两者同食有利于营养吸收且助消化。

## 莴笋&蜂蜜



蜂蜜的食物药性属凉，富含蜡质，具有润肠通便作用。莴笋性冷；二者同食，不利肠胃，易致腹泻。

蛋白质  
2.6克

膳食纤维  
1.8克

维生素C  
5毫克

维生素C  
5毫克

维生素C  
5毫克

# 竹笋

[别名]笋

适宜人群：糖尿病、咳嗽、水肿患者。

不适宜人群：胃肠不佳、痛风患者。

## 营养功效

竹笋富含粗纤维、微量元素以及多种维生素和氨基酸，具有低脂肪、低糖类、高纤维等特点，有清热化痰、利水消肿、润肠通便等功用。

## 饮食要点

- 1.挑选竹笋时应选笋呈圆锥形，即两头小中间大，略带茸毛，皮黄、肉浅白色，鲜嫩、水分足，无外伤的为佳。【选购】
- 2.加工竹笋时，尽量不要用刀削，因为竹笋肉一遇铁刀往往会变硬。【烹调】
- 3.竹笋中含有较多的草酸，会影响人体对钙的吸收，儿童不宜多食，有尿路结石者也不宜食用。【食用】
- 4.鲜笋含水量高，毛竹春笋含水量为90%，冬笋为85%，属鲜嫩食品，所以不宜储存，应即买即食。【储存】

## 相宜 相克



## 莴笋&鸡肉

两者同食利于暖胃益气，补精填髓，适合低脂肪、低糖、肥胖者食用。

## 竹笋&猪肉



两者同食有祛热化痰，解渴益气等功效。对糖尿病、积食、便秘、咳嗽等病有辅助疗效。

## 竹笋&山楂



竹笋中含有大量的维生素C分解酶，易将山楂中的维生素C分解破坏，因此不宜同食。

## 竹笋&红糖



红糖性温，竹笋性寒，两者性能相克；同时，笋中的氨基酸与红糖在加热过程中生成赖氨酸糖基，对人体有害。

## 竹笋&羊肉



竹笋性寒味甘，多吃难消化，羊肉性温热，多食易上火，故两者不宜同食。



# 茭白

[别名] 茭笋、菰笋

适宜人群：醉酒者。

不适宜人群：尿路结石、肾脏疾病患者。

## 营养功效

茭白营养丰富，它不仅含有蛋白质、多种维生素和膳食纤维，还富含人体所必需的钙、磷、铁等微量元素。茭白以春夏季的最佳，营养成分比较丰富。嫩茭白味道鲜美，其中的有机氮元素以氨基酸状态存在，营养价值较高，容易被人体所吸收。

## 《饮食》要点

1. 以肉质肥大、新鲜柔嫩、洁白、微甜为好。[选购]
2. 茭白性味苦寒，可解热毒，除烦渴，配以补气益胃、理气化痰的蘑菇，不仅味道香郁，可增进食欲，而且还有助消化、化痰宽中的功效。[烹制]
3. 茭白适合黄疸型肝炎患者和产后乳汁少者食用。茭白含草酸较多，其钙质不易吸收，肾病、尿路结石者应少吃。[食用]
4. 若要保存，可以用纸包好，再用保鲜膜包裹，放入冰箱保鲜层保存。[储存]

## 相宜 相克



## 茭白 & 番茄

茭白与番茄搭配，具有清热解毒、利尿降压的作用。适合于辅助治疗热病烦躁、痢疾以及高血压、水肿等症。

## 茭白 & 香菇



茭白与香菇同食，具有清中兼补、不燥不腻的功效。适合于辅助治疗热病烦躁、口渴、目赤、黄疸等症。

## 茭白 & 榨菜



榨菜能健脾开胃，促进消化，两者同食对慢性胃肠炎、吸收不良综合征、习惯性便秘者都有一定的疗效。

## 茭白 & 辣椒



辣椒能温胃散寒，开胃消食，两者同食对慢性胃炎、神经官能症有一定的疗效。

## 茭白 & 豆腐



茭白与豆腐同食容易形成结石，对健康不利。同时也不利于各营养素的吸收。



蛋白质

1.9克

热量

351千焦

维生素C

23毫克

维生素E

2.3毫克

维生素B1

0.1毫克

维生素B2

0.1毫克

维生素B6

0.1毫克

维生素B12

0.1微克

维生素K

0.1毫克

维生素PP

0.1毫克

维生素A

0.1毫克

维生素D

0.1毫克

维生素F

0.1毫克

维生素H

0.1毫克

维生素I

0.1毫克

维生素J

0.1毫克

维生素L

0.1毫克

维生素M

0.1毫克

维生素N

0.1毫克

维生素O

0.1毫克

维生素P

0.1毫克

维生素Q

0.1毫克

维生素R

0.1毫克

维生素S

0.1毫克

维生素T

0.1毫克

维生素U

0.1毫克

维生素V

0.1毫克

维生素W

0.1毫克

维生素X

0.1毫克

维生素Y

0.1毫克

维生素Z

0.1毫克

维生素AA

0.1毫克

维生素AB

0.1毫克

维生素AC

0.1毫克

维生素AD

0.1毫克

维生素AE

0.1毫克

# 莲藕

[别名] 玉节、玉玲珑

适宜人群：食欲不振、肺炎、肠炎患者。  
不适宜人群：产妇。

## 营养功效

莲藕肉质肥嫩，其营养和滋补作用不亚于荤食。莲藕可以作为果品来生吃，或榨汁饮用，性质清凉，有清热、凉血、润滑胃肠的作用；也可以蒸熟吃或煲汤饮用，性质则由清凉变为温燥。在药用方面，鲜藕汁可以止血清瘀，但胃出血患者不宜生吃莲藕。

## 饮食要点

1. 要选择外皮呈黄褐色、较长、较粗壮的，有清香味的为好。藕两头不要通气，以保证藕肉干净。[选购]
2. 藕切片后放入烧开的水中片刻，捞出后放在清水中清洗，可使藕不变色，还能保持脆嫩。[烹调]
3. 口鼻容易出血的人，可多吃些藕，有收敛止血的功效。生藕性偏凉，故产妇不宜过多食用。[食用]
4. 藕上些泥土，放在阴凉处保存即可。[储存]

## 相宜 相克



## 莲藕&羊肉

两者同时食用有助元阳、益虚劳、润肺补血的功效。

## 莲藕&生姜



两者同食有清热生津、凉血止血、补益脾胃等功效，对心烦口渴、呕吐不止也有一定疗效。

## 莲藕&秋梨



秋梨与白藕捣汁，代茶饮。具有清热润肺的功效，适用于肺热型咳嗽、咽干舌燥等症。

## 莲藕&糯米



两者同食有健脾益胃、补虚止血的作用，适用于身体虚弱、少食便秘等症。

## 莲藕&粳米



两者搭配食用，有健脾、开胃、止泄、益血等功效，适用于年老体虚、食欲不振、大便秘薄、热病后干烦等症。



# 冬瓜

【别名】枕瓜、白瓜、水芝

适宜人群：肾病、水肿、糖尿病、冠心病患者。  
不适宜人群：脾胃虚寒、肾阳虚寒、阳虚肢冷者。

## 营养功效

冬瓜性寒，能养胃生津，是治疗慢性肾炎性水肿、营养不良性水肿、孕妇水肿的佳品。冬瓜中还含有皂苷、瓜氨酸等成分，这些成分可以有效地降低血液中脂肪和胆固醇的含量。冬瓜有良好的清热解暑功效，夏季多吃些冬瓜，不但消暑、利尿，还可以使人免生疥疮。

## 饮食要点

1. 冬瓜应选择老点的，表皮覆层白色粉末，瓜身越重越好，瓜皮呈深绿色。【选购】
2. 春夏秋冬常吃冬瓜，对体重偏重的人群有益。【食用】
3. 冬瓜如果吃不完，切开后用一块保鲜膜贴住，可保存3~5天。【储存】

## 生活一点通

冬瓜内含蛋白质和大量维生素与矿物质，对护肤美容有不可忽视的作用。

## 相宜 相克



## 冬瓜 & 油菜

冬瓜与油菜同时食用，可以清热解暑、减肥润燥。

## 冬瓜 & 海带



冬瓜有益气强身、美容减肥的作用。海带具有去热利尿、去脂降压的功效。两者同食，是养生保健的佳品。

## 冬瓜 & 口蘑



冬瓜和口蘑含有蛋白质、碳水化合物、食物纤维等营养物质。同食有补脾益气、利尿清热、降压抗癌的作用。

## 冬瓜 & 红枣



冬瓜和红枣搭配食用，具有补脾和胃、益气生津等作用。常食可消除体内多余的脂肪，具有减肥的作用。

## 冬瓜 & 鲫鱼



鲫鱼性平，有消肿利水和通乳之功效，冬瓜是一种比较理想的解热利尿食物，因此两者同食会使身体脱水。



# 丝瓜

[别名] 胜瓜、菜瓜

**适宜人群：**月经不调，身体疲乏、痰喘咳嗽，产后乳汁不通的妇女。

**不适宜人群：**体虚内寒、腹泻者。

## 营养功效

丝瓜中含有可防止皮肤老化的B族维生素和可增白皮肤的维生素C等成分，能保护皮肤、消除斑块，使皮肤洁白、细嫩，是不可多得的美容佳品。

## 饮食要点

- 1.瓜把质地较硬的比较新鲜，表皮应是嫩绿色，没有划伤或变黑的痕迹。【选购】
- 2.烹煮时不宜加口味较重的调料，以免抢味。【烹调】
- 3.新鲜的丝瓜去皮很方便，只要用水果刀的刀背在瓜体轻轻刮动，便可将表面硬皮刮去。【食用】
- 4.用纸包起来冷藏，最好在2~3天内吃完。【储存】

## 生活一点通

丝瓜的味道清甜，烹煮时不宜加酱油及糖等口味较重的调料，以免抢味。

## 相宜 相克



## 丝瓜 & 鸡蛋

丝瓜和鸡蛋共同食用，具有清热解毒、滋阴润燥、养血通乳的功效。

## 丝瓜 & 毛豆



毛豆是未成熟的大豆，所含的脂肪中胆固醇较少，与丝瓜同食具有降低胆固醇的作用。

## 丝瓜 & 番茄



两者同食具有清热解暑、消除烦热的功效。暑热烦闷，口渴咽干者服之有效。

## 丝瓜 & 蜂蜜



两者同食具有清热止咳化痰之功效，适用于小儿百日咳患者。

## 丝瓜 & 菊花



两者同食，有祛风化痰、清热解毒、止血的功效，能抗毒和预防病毒感染，常食可清热养颜，祛除雀斑。



# 黄瓜

[别名] 青瓜、胡瓜、王瓜

适宜人群：肥胖病、高胆固醇、动脉硬化、糖尿病患者。  
不适宜人群：肝病、心血管病、肠胃病患者。

## 营养功效

黄瓜所含的热量是所有蔬菜中最低的，它能占据胃的空间使摄入的热量少，从而达到减肥的目的。经常食用或用其敷面可有效地防止皮肤老化，减少皱纹的产生。

## 饮食要点

1. 选购黄瓜时，带刺、挂白霜的瓜为新鲜的鲜瓜。茎直、粗细均匀的瓜内质好；瓜身肥大、尖头、细弱的畸形瓜是发育不良的黄瓜。【选购】
2. 黄瓜尾部含有较多的苦味素，苦味素有抗癌的作用，所以不要把黄瓜尾部去掉。【食用】

## 相宜 相克



### 黄瓜&莲籽

黄瓜和莲籽都是营养比较丰富的食物。两者同食，适宜于糖尿病、高血压、高血脂等病症。



### 黄瓜&黑木耳

黄瓜有减肥的作用；黑木耳也有滋补强壮、和血的作用。两者共同食用，可以平衡营养。

### 黄瓜&鱿鱼



黄瓜含有丰富的维生素；鱿鱼中含有大量的优质蛋白质和微量元素。同时食用营养价值更全面。

### 黄瓜&花生



两者共同食用，容易导致腹内饥寒、腹泻。

### 黄瓜&菜花



菜花中含有丰富的维生素C，而黄瓜中含有维生素C分解酶，故不宜同食。

### 黄瓜&芹菜



同时食用会降低营养成分的吸收，尤其是维生素C的吸收。



# 苦瓜

[别名] 凉瓜、癞瓜

适宜人群：糖尿病、癌症、痼疾患者。  
不适宜人群：脾胃虚寒者。

## 营养功效 ★

苦瓜中含有类似胰岛素的物质，有明显的降血糖作用，能明显改善体内的脂肪代谢平衡，是糖尿病病人的理想食疗佳品。

## 《饮食要点》

1. 选购苦瓜时，要挑选颜色翠绿的好，外表呈青色，太嫩，呈黄色的已老。【选购】
2. 烹制前要在开水中焯一下，可去除涩味。【烹饪】
3. 苦瓜要尽快食用，只能短期保存。【储存】

## ✓相宜 ✕相克



## ✓ 苦瓜 & 辣椒

苦瓜有解除疲劳、清心明目、延缓衰老的作用；辣椒含有丰富的维生素C。两者共同食用，具有降脂、降压的功效。



## ✓ 苦瓜 & 彩椒

苦瓜具有解除疲劳、延缓衰老的作用；彩椒含有极丰富的维生素C。两者同食是理想的健美、抗衰老搭配。

## ✓ 苦瓜 & 茄子



苦瓜具有清心明目、延缓衰老的作用；茄子具有清热消肿、降血压等作用。两者搭配是心脑血管病人的理想菜肴。

## ✓ 苦瓜 & 鸡蛋



苦瓜与鸡蛋同食能促进骨骼、牙齿及血管的生成，使铁质被人体更好的吸收。

## ✕ 苦瓜 & 沙丁鱼



苦瓜与沙丁鱼同食会引发荨麻疹，有害身体健康。故不宜同食。

## ✕ 苦瓜 & 牛奶



苦瓜中含有草酸，不宜与含钙丰富的牛奶同食，否则形成的草酸钙，不能被人体吸收，造成了营养的流失。



# 南瓜

[别名] 番瓜、倭瓜、金瓜

适宜人群：适宜肥胖者、糖尿病和中老年人。  
不适宜人群：患有脚气、黄疸、气滞湿阻病者。

## 营养功效

南瓜味甘、性温，无毒，具有补中益气的功能，可以增强机体的免疫力，改善秋燥症状。南瓜还含有的甘露醇可以通便，清除人体内的毒素，防止结肠癌的发生。

## 饮食要点

1. 选南瓜时，用手指掐瓜皮而不留指痕，即已成熟；表面有白霜的南瓜又甜又涩。【选购】
2. 南瓜所富含的维生素C可以防止硝酸盐在消化道内转变为致癌物质，预防食管癌和胃癌的发生。【食用】
3. 切开后用保鲜膜贴上，可保鲜3~5天。【储存】

## 相宜 相克



### 南瓜&红枣

南瓜和具有补中益气之功效、有“维生素丸”之称的红枣搭配食用，有补中益气、收敛肺气的功效。



### 南瓜&牛肉

南瓜与牛肉搭配食用，具有补脾益气、解毒止痛的疗效。可用于防治糖尿病、动脉硬化、胃及十二指肠溃疡等症。

## 南瓜&莲籽



南瓜和莲籽共同食用，适于糖尿病、冠心病、高血压、高血脂的患，也适宜于便秘者。

## 南瓜&带鱼



带鱼味甘、性寒，可下气利水；南瓜同样也是寒性食物。所以两者不宜同食。

## 南瓜&油菜



南瓜和油菜等含维生素C丰富的食品搭配吃，会把维生素C破坏，从而无法发挥营养功效。

## 南瓜&虾



南瓜和虾同食会引起腹泻、腹胀，若出现此症状可以用黑豆解毒。



# 辣椒

【别名】辣子、辣角、红海椒

适宜人群：体型偏胖的人。

不适宜人群：慢性胃肠病、痔疮、皮炎及高血压患者。

## 营养功效

辣椒含有丰富的维生素C，可以控制心脏病及冠状动脉硬化，降低胆固醇。辣椒中还含有较多的抗氧化物质，可以预防癌症及其他慢性疾病。辣椒能增强人的体力，缓解因工作、生活压力造成的疲劳。辣椒还有分解脂肪的作用，经常食用一定量的辣椒，可以减少腹部脂肪。

## 饮食要点

1. 鲜食的辣椒应以大小均匀，果皮紧实，肉质细嫩而脆嫩新鲜，无虫咬、黑点者为上品。【选购】
2. 辣椒适用于炒、拌、炖和做泡菜或做配料，由于辣椒中的维生素C不耐热，易被破坏，在烹调中更是如此，所以应避免使用铜锅餐具。【烹调】
3. 吃饭不香、饭量减少时，在菜里放上一些辣椒就能改善食欲，增加饭量。【食用】
4. 辣椒煮熟后可晒制辣椒干。【储存】

## 相宜 相克



## 辣椒&醋

辣椒能开胃，增进食欲。醋的主要成分是醋酸，可中和大部分辣味。二者搭配，是开胃增食的佳肴。

## 辣椒&芹菜



芹菜富含维生素和矿物质，可以降低血压、治头痛。加入辣椒后，能够提升菜肴的味道。

## 辣椒&鸡肉



两者搭配食用可以补充丰富的蛋白质、维生素和矿物质，尤其对儿童的生长发育很有帮助。

## 辣椒&胡萝卜



胡萝卜中除含大量胡萝卜素外，还含有维生素C分解酶，而辣椒含有丰富的维生素C，所以不宜同食。

## 辣椒&黄瓜



黄瓜中含有维生素C分解酶，而辣椒富含维生素C，二者同时食用，维生素C会被破坏。



# 地瓜

[别名] 红薯、甘薯、番薯

**适宜人群：**糖尿病患者。  
**不适宜人群：**湿阻脾胃、气滞食积者应慎食红薯。

## 营养功效

地瓜含有丰富的淀粉、膳食纤维、胡萝卜素、多种维生素以及钾、铁、铜、硒、钙等10余种微量元素和亚油酸等，营养价值很高，被营养学家们称为营养最均衡的保健食品。这些物质能保持血管弹性，对防治老年习惯性便秘十分有效。

## 饮食要点

1. 不要买表皮呈黑色或褐色的地瓜。【选购】
2. 地瓜一定要煮熟煮透再吃，因为地瓜中的淀粉颗粒不经高温破坏，难以消化。【烹饪】
3. 买回来的地瓜先自然晾晒几天，让它的水分挥发掉一些，这样煮熟后才会更加甘甜。【储存】

## 生活一点通

地瓜是很好的低脂肪、低热能食品，同时又能有效地阻止糖类转变为脂肪，有利于减肥、健美者食用。

## 相宜 相克



## 地瓜 & 猪排

排骨和地瓜同食，可以去除油腻感，易于入口。加上营养丰富的地瓜，还能提供充足的膳食纤维。

## 地瓜 & 姜



地瓜与生姜同食可祛寒，补充机体能量，增强免疫力。适宜于预防风寒型感冒。

## 地瓜 & 香蕉



地瓜与香蕉同食，会引起身体不适。

## 地瓜 & 螃蟹



地瓜和蟹同食容易在体内形成结石。

## 地瓜 & 番茄



两者同食会得结石病，还会出现呕吐、腹泻等症状。





# 茄子

[别名] 落苏、矮瓜

适宜人群：易长痱子、生疮疖人群。  
不适宜人群：脾胃虚寒、哮喘者不宜多吃。

## 营养功效

茄子能提高微血管的抵抗力，因而具有很好的保护心血管的作用。茄子中含有的龙葵素，对癌症有一定的抑制作用。茄子中的维生素P可软化微细血管，防止小血管出血，对高血压、动脉硬化、咯血、紫癜及坏血病均有一定的防治作用。

## 饮食要点

1. 表皮皱缩、光泽黯淡的茄子不新鲜。[选购]
2. 茄子可清热解暑，对于容易长痱子、生疮疖的人，尤为适宜。茄子性凉，体弱胃寒的人不宜多吃。[食用]

## 生活一点通

老茄子特别是秋后的老茄子含有较多茄碱，对人体有害，不宜多吃；油炸茄子会造成维生素P大量损失，挂糊上浆后炸制能减少这种损失。

## 相宜 相克



## 茄子 & 猪肉

茄子与肉一起食用，可维持血压，加强血管的弹性，对防止紫癜症也有帮助。

## 茄子 & 黄豆



茄子有保护血管、防止出血的作用。黄豆有益气养血、健脾的作用。二者搭配适用于预防高血压、动脉硬化等症。

## 茄子 & 苦瓜



茄子具有清热消肿的功效。苦瓜有延缓衰老的作用。同食对心血管病人来说是最好的菜肴。

## 茄子 & 粳米



在炎热的夏天煮粥食用，有清热凉血消暑、消肿解毒的作用，对于容易长痱子、生疮疖的人群尤宜。

## 茄子 & 毛蟹



毛蟹与茄子同食会引发中毒，可以用藕解毒。



# 土豆

[别名] 马铃薯、洋芋

适宜人群：一般人均可食用。  
不适宜人群：孕妇慎食。

## 营养功效

土豆所含的膳食纤维，有促进胃肠蠕动和加速胆固醇在肠道内代谢的功效，具有通便和降低胆固醇的作用，可以治疗习惯性便秘和预防血胆固醇增高。另外，土豆还是低热能、高蛋白的食品，是理想的减肥食品。

## 饮食要点

1. 应选个头结实，无出芽、无烂薯的土豆。[选购]
2. 土豆要去皮吃，有芽眼的部分应挖去，以免中毒；土豆切开后氧化变黑属正常现象。[烹调]
3. 霉烂、霉烂或生芽较多的土豆因含过量龙葵素，极易引起中毒，皆不能食用。[食用]
4. 可放在干燥、通风的地方储存。[储藏]

## 生活一点通

土豆含蛋白质低，含钾量高，不会使血糖增高，又可增加饱腹感，适合肾功、糖尿病患者食用。

## 相宜 相克



## 土豆 & 豆角

豆角的营养成分能宁静头脑，调理消化系统，消除脑胀满。两者同食可防止急性肠胃炎，呕吐腹泻。

## 土豆 & 牛肉



牛肉营养价值高，并有健脾胃的作用。土豆与牛肉同食，可起到保护胃黏膜的作用。

## 土豆 & 香蕉



土豆和香蕉不能一同食用，若同时食用，可能会引起面部生斑。

## 土豆 & 番茄



土豆会在胃肠中产生大量的酸，番茄在较强的酸性环境中会产生不溶于水的沉淀，从而导致食欲不佳，消化不良。

## 土豆 & 石榴



不宜与石榴同食，石榴有固肾作用，但与土豆同食可能会引起中毒。

热量  
146千焦

蛋白质  
0.8克

胡萝卜素  
3.62毫克

胡萝卜素  
3.62毫克

胡萝卜素  
3.62毫克

胡萝卜素  
3.62毫克



# 胡萝卜

【别名】黄萝卜、金笋

适宜人群：适宜癌症、高血压、夜盲症、干眼症患者。  
不适宜人群：脾胃虚寒者。

## 营养功效

胡萝卜能增强人体的免疫力，有抗癌作用，并可减轻癌症病人的化疗反应，对多种脏器都有保护作用。女性进食胡萝卜可以降低卵巢癌的发病率。胡萝卜内含琥珀酸钾，有助于防止血管硬化，降低胆固醇，对防治高血压有一定的效果。

## 饮食要点

1. 以质细味甜，脆嫩多汁，表皮光滑，形状整齐，心柱小，肉厚，不糠，无裂口和病虫伤害者为佳。【选购】
2. 烹调时不要加醋，以免损失胡萝卜素。【烹调】
3. 胡萝卜含有一种能降低血糖的物质，是糖尿病患者健康食品。胡萝卜含有大量胡萝卜素，所以呈黄红色。胡萝卜素会在体内变化为维生素A，可以提高机体免疫力。【食用】
4. 加热、放凉后密封保存，冷藏可保鲜5天。【储存】

## 相宜 相克



## 胡萝卜 & 狗肉

胡萝卜与狗肉一起食用，可以起到增温补脾胃、益肾助阳的效果，特别适于消化不良等症。

## 胡萝卜 & 猪肝



两者共同食用，有补血、明目、养肝之功效，对于维生素A缺乏所导致的夜盲症也有一定的疗效。

## 胡萝卜 & 甲鱼



两者共同食用，有健脾胃、化积滞的作用。

## 胡萝卜 & 山楂



胡萝卜富含维生素C分解酶，山楂若与含维生素C分解酶的食物同用，则维生素C易被分解破坏。

## 胡萝卜 & 人参



人参与萝卜不宜同食，若两者同时食用可能会引起腹胀、腹痛加重肠胃负担，同时也不利于营养成分的吸收。



# 白萝卜

[别名] 芦菔、萝卜

适宜人群：一般人都可食用。

不适宜人群：胃溃疡、十二指肠溃疡、慢性胃炎者忌吃。

## 营养功效 ★

白萝卜含有很多消化酵素淀粉，能够防止胃酸过多，胃炎及胃溃疡，对胃部黏膜的修复、促进消化机能有很好的效果。每100克白萝卜含有70毫克的维生素C，含量是柠檬汁的二倍，抗氧化及抑制细胞老化的效果也很高。

## 《饮食》要点

1. 以根形完整，表皮光滑者为优。 [选购]
2. 萝卜可生食，炒食，做药膳，煮食，或煎汤、捣汁饮，也可作配料和点缀。 [烹调]
3. 萝卜种类繁多，生吃以汁多味甜少者为好，平时不要吃凉性食物者以熟食为宜。 [食用]

## 生活一点通

萝卜含有木糖素，能提高机体细胞的活力，对咽喉细胞。此外，萝卜所含的多糖酶，能分解致癌的亚硝胺，具有防癌作用。

## ☑相宜 ☒相克



## ☑白萝卜 & 牛肉

萝卜配以补脾胃、益气血、强筋骨牛肉，可为人体提供丰富的蛋白质、维生素C等营养成分，具有益气补血的功效。

## ☑白萝卜 & 豆腐



豆腐中富含植物蛋白，而白萝卜会促进人体消化，若与豆腐同食，有助于人体吸收豆腐的营养。

## ☑白萝卜 & 粳米



萝卜与粳米搭配，有止咳化痰、止消渴、消肿胀等作用，可治疗咳嗽痰多、食积饱胀、慢性气管炎、糖尿病等症。

## ☒白萝卜 & 胡萝卜



胡萝卜含有抗坏血酸酶，会破坏白萝卜中的维生素C，使两者营养价值都大大降低。

## ☒白萝卜 & 橘皮



橘皮与白萝卜同食，会导致甲状腺肿大，不利于机体健康，甚至会产生危害，应慎食。

维生素B<sub>6</sub>  
0.08毫克



维生素C  
0.4克



胡萝卜素  
0.02毫克



# 山药

【别名】薯蓣、薯药、大薯

适宜人群：适宜糖尿病、腹胀、病后虚弱者。  
不适宜人群：大便燥结者。

## 营养功效

山药能够供给人体大量的黏液蛋白，能预防心血管系统的脂肪沉积，保持血管的弹性。它还能防止肝脏和肾脏中结缔组织的萎缩，保持消化道、呼吸道及关节腔的润滑。山药对于患有身体虚弱、食欲不振、消化不良、糖尿病等亏虚型患者均有较好的食疗保健作用。

## 饮食要点

1. 挑选表皮无伤痕、薯块完整肥厚、颜色均匀、不干枯、无根须的为佳。【选购】
2. 山药皮中所含的皂甙素或黏液蛋白的植物碱，少数人接触会引起山药过敏而发痒，处理山药时应避免直接接触。【烹调】
3. 需去皮食用，以免产生麻、刺等异常口感。【食用】
4. 若整支山药没有切开，可放在阴凉通风处。如果切开了，盖上一层布保湿，也可放入冷藏室保鲜。【储存】

## 相宜 相克



## 山药&鸭肉

鸭肉既可补充人体水分又可补阴，并可清热止咳。山药的补阴功能更强，与鸭肉同食可消除油腻，还有补肺的功效。

## 山药&红枣



山药与富含维生素C的红枣搭配食用，有抗衰老、降血脂、增强免疫力的功效。

## 山药&粳米



两者同食有健脾益胃、补肾固精、止泻消渴作用。适用于食欲不振、糖尿病等症。

## 山药&甲鱼&桂圆



甲鱼含有蛋白质、B族维生素、钙、磷、铁、等。三者同食可补脾胃，益心肺，滋肝肾。

## 山药&枸杞



山药枸杞粥有健脾胃，益肺补肾、凝神补气，助睡眠的功效。

蛋白质

1.4克

钙

20毫克

磷

45毫克



# 姜

[别名] 干姜、姜皮

适宜人群：伤风感冒、寒性痛经、晕车、晕船者。

不适宜人群：阴虚内热及者。

## 营养功效★

生姜，味辛，微温，含辛辣和芳香气味的挥发油。生姜可以治疗胃寒疼痛、食欲不振、消化不良等症。生姜还有解毒的作用，在防病、治病方面有一定的价值。

## 饮食要点

- 1.修整干净，不带泥土、毛根、不烂、无霉姜、虫伤，无受热、受冻现象的生姜为佳。[选购]
- 2.生姜是重要的调味品，因其味清辣，只将食物的异味挥发，而不将食品混成辣味，宜作荤腥菜的调味品，亦用于糕点糖米制作，如姜饼、姜糖等。[烹饪]
- 3.姜具有促进血液循环、驱散寒邪的作用。受凉、感冒时不妨熬些姜汤，能起到很好的预防、治疗作用。吃姜一次不宜过多，以免吸收大量姜辣素，在经肾脏排泄过程中会刺激肾脏。[食用]
- 4.把洗净后的生姜装在塑料袋里，在上面撒一些盐。[储存]

## 相宜 X 相克



## 姜 & 莲藕

莲藕有清热生津、凉血止血、补益脾胃等功效，若与同样功效的生姜搭配食用，对心烦口渴、呕吐有很好的疗效。

## 姜 & 醋



醋可以促进食欲，有助消化的功能，姜有健胃、促进食欲的作用，两者同食，有减缓恶心、呕吐的功效。

## 姜 & 羊肉



羊肉性温，两者同食具有驱寒保暖同时还可以治疗腹痛胃寒。

## X 姜 & 狗肉



狗肉与姜同食易助火伤阴，特别是火热阳盛之人忌食。

## X 姜 & 马肉



马肉与生姜同食会使喉嚨不适，引起咳嗽。



# 葱

〔别名〕青葱、小葱

适宜人群：脑力劳动者。  
不适宜人群：胃肠道疾病患者。

## 营养功效

葱含有具有刺激性气味的挥发油和辣素，能去除腥膻等异味，并有较强的杀菌作用，可以刺激消化液的分泌，增进食欲。挥发性辣素通过汗腺、呼吸道、泌尿系统排出时能轻微刺激相关腺体的分泌，起到发汗、利尿作用。葱还有降血脂、降血压、降血糖的作用。

## 饮食要点

1. 要选择新鲜青绿，葱株粗壮匀称、硬实，葱白长，茎叶细；干燥，无泥无水，根部不腐烂。〔选购〕
2. 葱可生吃，也可凉拌当小菜食用，作为调料，多用于菜、腥、腥以及其他有异味的菜青、汤羹中，对没有异味的菜青、汤羹也可起到增味增香作用。〔烹调〕
3. 适量食用对身体有益，过量会损伤视力。〔食用〕
4. 将大葱的叶子捆紧，不要去掉，捆好把，根部下放在阳台的阴暗处，切忌沾水受潮，以免腐烂。〔储存〕

## 相宜 相克



## 葱&茶

两者都含有大量的天然黄酮类化学抗氧化剂，长期同时食用可减少冠心病的发病。

## 葱&牛肉



两者同食有补脾胃、滋补健身、去毒消肿、降低胆固醇、杀菌防癌等功效，对风寒感冒、头痛鼻塞者有疗效。

## 葱&山楂



葱和山楂同食会使人失眠，对身体健康不利。

## 葱&狗肉



狗肉性热，助阳动火，葱性辛温发散，利窍通阳，两者同食，会益增火热。

## 葱&红枣



葱与枣不宜同食，否则容易导致消化不良。

蛋白质

4.4克



钙

5.0毫克



磷

44毫克



# 大蒜

【别名】大蒜、蒜头

适宜人群：一般人都可食用。  
不适宜人群：有胃肠、十二指肠溃疡者。

## 营养功效★

大蒜中含有一种挥发性很强的蒜辣素，它有着很强的杀菌作用，可以杀死流感病毒、百日咳杆菌等。蒜辣素中还含有含硫化合物，对高血脂有明显的防治作用。大蒜还能激发人体巨噬细胞的吞噬作用，加强人体的免疫功能。

## 《饮食》要点

1. 蒜头大，苞衣厚，蒜瓣大且均匀，味道浓厚，辛香可口者为好。【选购】
2. 大蒜的独特辛辣气味可以解除鱼、肉的腥味，增进食欲，是膳食烹调中不可缺少的调味品。腌制大蒜不宜时间过长，以免破坏营养成分。【烹调】
3. 用网袋装好，吊在通风处。【储存】

## 生活一点通

大蒜中含硫化合物具有极强的抗菌消炎作用，对多种球菌、杆菌、霉菌和病毒等均有抑制和杀灭作用。

## 相宜 相克



## 大蒜 & 西瓜

大蒜和西瓜搭配食用，对慢性肾炎浮肿和肝硬化腹水有一定的疗效。

## 大蒜 & 黑木耳



大蒜对脾胃虚弱、水肿等病症有辅助疗效；黑木耳有益气润肺、降脂减肥等作用。两者共同食用，效果更加明显。

## 大蒜 & 瘦肉



瘦肉中含有丰富的维生素B<sub>1</sub>，如果同食一些大蒜，可延长维生素B<sub>1</sub>在人体内的停留时间，有利于增强机体免疫力。

## 大蒜 & 山楂



大蒜与山楂同食，容易导致失眠，从而影响睡眠质量。

## 大蒜 & 羊肉



两者同食，会产生体内燥热，因为它们均属于温热食材，所以夏季最好勿食。





# 黑木耳

[别名] 光木耳

适宜人群：心脑血管疾病、结石症患者。  
不适宜人群：出血性疾病、腹泻患者。

## 营养功效

黑木耳不但味道鲜美，而且营养也很丰富，它含有大量的碳水化合物、蛋白质、脂肪、纤维素、胶质、还有铁、钙、磷、胡萝卜素、B族维生素等。黑木耳性味甘平，具有益气补饥、润肺补脑等功效。

## 饮食要点

1. 体型小者碎，耳瓣大而较厚或成僵块，身湿而薄，表面色暗，体偏沉重，去皮后成褐色的为次。【选购】
2. 干木耳烹调前宜用温水泡发，泡发后仍然蒂连在一起的部分不宜吃。【烹调】
3. 适合心脑血管疾病、结石症患者食用。黑木耳湿润，易滑肠，患有慢性腹泻者应忌食，否则会更加腹泻症状。【食用】
4. 保存于黑木耳要注意防潮，最好用塑胶袋装好，封严，常温或冷藏保存均可。【储存】

## 相宜 相克



## 黑木耳&芦荟

芦荟性寒味苦，有通便清热、杀虫等功效，配以黑木耳食用，对糖尿病的治疗有很显著的疗效。

## 黑木耳&豆角



豆角具有解渴健脾、益气生津的功效。两者同食对高血压、高血脂、糖尿病有防治作用。

## 黑木耳&大蒜



黑木耳有益气养胃、凉血止血、降脂减肥的作用。大蒜对于脾胃虚弱等症有辅助疗效。两者同食，可养生保健。

## 黑木耳&野鸭



黑木耳与野鸭同食会引起身体不适，不利于营养成分的吸收，同时也会加重人体负担。

## 黑木耳&茶



黑木耳中含有铁质，与含有单宁酸的茶同食，会降低人体对铁的正常吸收。

# 银耳

[别名] 白木耳、白耳子、雪耳

适宜人群：骨质疏松、贫血者。  
不适宜人群：咳血、呕血患者。

## 营养功效

银耳是一种食用菌，它既是名贵的营养滋补佳品，又是一味扶正强壮的良药。银耳味甘性平、无毒，有滋阴补肾、润肺、强心、健脑、养胃、补气等功能。适用于虚劳咳嗽、神经衰弱、月经不调、白细胞减少和高血脂等。

## 《饮食》要点

1. 优质银耳干燥，色白微黄而有光泽，肉厚而朵整，菌形半盖，蒂头无杂质、无味或略带土腥味。【选购】
2. 银耳应用温热水浸泡，微微发开后洗净污物，摘去粗老部分，再撕成小块。银耳一定要把根部剪掉才容易煮烂，要小火慢煮，直到煮烂煮化为止。【烹调】
3. 食用银耳可提高机体对外界致病因子的抵抗力，增强机体对辐射的抵抗力，促进骨髓的造血功能，可作为肿瘤患者在接受放疗治疗时的营养佳品。【食用】
4. 银耳易受潮，应装入瓶中密封避免保存。【储存】

## 相宜 相克



## 银耳 & 菊花

银耳和菊花搭配食用，不仅气味芳醇，还能舒肝解郁，滋阴降火。

## 银耳 & 黑木耳



银耳有补肾、生津、润肺之效。木耳有益气润肺的作用。两者同食，对久病体弱、肾虚腰痛有很好的疗效。

## 银耳 & 青鱼



青鱼养肝益肾，消腹积水。两者相配，既可保证食者正常营养，保健身体，又可对虚胖者进行饮食调养。

## 银耳 & 大米



两者同食有滋阴润肺，养胃强身的作用，适用于中老年人身体虚弱及患有高血压、高血脂及慢性支气管炎者食用。

## 银耳 & 百合



百合有养阴润肺，清心安神的功效；银耳有滋阴润肺，养胃生津的功效；同煮为粥，具有健脾生津的作用。



# 百合

【别名】百合蒜、山百合

适宜人群：哮喘、肺燥者。

不适宜人群：风寒咳嗽，虚寒出血、脾胃不佳者。

## 营养功效

百合除含有淀粉、蛋白质、脂肪及钙、磷、铁、维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>2</sub>、维生素C等营养素外，还含有秋水仙碱等多种生物碱。这些成分综合作用于人体，不仅具有良好的营养滋补之功，而且还对秋季气候干燥而引起的多种季节性疾病有一定的防治作用。鲜百合具有养心安神，润肺止咳的功效，对病后虚弱的人非常有益。

## 饮食要点

1. 新鲜百合应选个大、瓣匀、肉质厚、色白或呈淡黄色，剔除杂质、烂心或霉变的；干百合以干燥、无杂质、肉厚且晶莹透明者为佳。【选购】
2. 将鲜百合的鳞片剥下，撕去外层薄膜，洗净后在沸水中浸泡一下可除去苦涩味。【烹制】
3. 鲜百合含有镇静止咳作用，适用于肺热咳嗽、咯血等症。百合性寒质黏，脾胃虚寒者不宜多食。【食用】

## 相宜 相克



## 百合 & 鸡蛋

养阴润肺，清心安神。用于阴虚久咳，痰中带血，虚烦惊悸，失眠多梦，精神恍惚。

## 百合 & 猪肉



百合性平，具有润肺清热、益气安神等功效；瘦肉含有丰富的蛋白质，与百合搭配协调，效果更佳。

## 百合 & 粳米



一同煮粥食用，治肺燥咳嗽，干咳无痰。

## 百合 & 蜂蜜



两者同食，能补肺润燥，适用于“肺热烦闷”，或燥热咳嗽，咽喉干痛。还有排毒、美容养颜的功效。

## 百合 & 绿豆



两者同食具有清心安神功效。用于热病余热未清，虚烦惊悸，失眠多梦等。



# 芋艿

[别名] 地梨、地栗、马蹄

适宜人群：发热病人、麻疹、流行性脑膜炎患者。  
不适宜人群：脾胃虚寒、血瘀者。

## 营养功效★

芋艿营养丰富，含有蛋白质、脂肪、粗纤维、胡萝卜素、维生素B、维生素C、铁、钙和碳水化合物。芋艿中含有一种不耐热的抗菌成分——芋艿英，对金黄色葡萄球菌、大肠杆菌、产气菌及绿脓杆菌有抑制作用。

## 《饮食》要点

1. 芋艿要选择外皮呈淡紫红色、肉呈白色、芋艿短、无破损、带点泥土，浸泡后色泽鲜嫩的为好。[选购]
2. 芋艿的表皮极易带菌，烹制前必须洗净、去皮、最好用开水烫一下。[烹调]
3. 芋艿可清宿食，适合饭后食用。芋艿性寒，脾胃虚寒者不宜食用。[食用]
4. 把芋艿放在太阳底下晒晒，这样可以使芋艿保存更长的时间。而且晒干后的芋艿口感会更加的甘甜、可口。[储存]

✓相宜 ✗相克



## ✓ 芋艿 & 海蜇

两者同食具有清热化痰，滋阴润肺之功效。适用于高血压患者。

## ✓ 芋艿 & 甘蔗



一同食用有清热消炎，生津止渴之效，适于发热后期的心烦口渴和低烧不退。

## ✓ 芋艿 & 核桃



芋艿有清热泻火、通便解毒的功效。核桃能补肾润肠，促进消化，两者搭配，既有利于消化，又可缓解寒性。

## ✓ 芋艿 & 薏米



两者同食具有清热解毒，活血止痛，健脾利湿之功效。适于咽喉肿痛、痰热、咳嗽。

## ✓ 芋艿 & 杨梅



两者同食，有开胃、健脾之功。



# 香菇

【别名】中国菇、香蕈、毛菇

适宜人群：免疫力低下者。

不适宜人群：肾脏疾病、痛风、尿酸过高者。

## 营养功效

香菇是一种生长在水材上的真菌类。香菇具有低脂肪、多糖、多种氨基酸和多种维生素的营养特点。香菇含有较高的植物蛋白质，具有保持人体的正常代谢及神经传导，促进食欲，抗癌活性、恢复免疫功能、降低血脂的作用。

## 饮食要点

1. 以气味香浓，菇面厚实，菇面平滑、大小均匀，色泽黄褐或黑褐，菇面褶皱白霜，菇褶紧实细白，菇柄短而粗壮，不碎的为优良品质。【选购】
2. 香菇应放在干燥、低温、避光、密闭的环境中。光线中的红外线会使香菇升温，紫外线会引发氧化作用，从而加速香菇变质。因此，必须避免在强光下储存香菇，同时也要避免用透氧材料包装。发好的香菇要放在冰箱中冷藏才不会损失营养。【储存】

## 相宜 相克



## 香菇&猪肉

香菇补脾益气，益智安神，跟猪肉同食，有利健康。两者同食有补脾益气，益智安神之功效。

## 香菇&金针菇



两者同吃，可防治肝脏、肠胃疾病，增强记忆力。

## 香菇&豆腐



香菇对高血压、心脏病患者有益，豆腐含有丰富的蛋白质，两者同食更有利于健康。

## 香菇&毛豆



香菇是高蛋白、低脂肪的食品。毛豆含有多种矿物质等。两者同食适合三高人群、糖尿病等症食用。

## 香菇&扁豆



扁豆能提高人体免疫力，香菇可补气益胃，同食能美肤、益寿。两者同食有补气益胃，提高免疫力的作用。

# 平菇

【别名】侧耳、耳菇

适宜人群：慢性胃炎、胆结石患者。  
不适宜人群：菌类食品过敏者。

## 营养功效

平菇是一种高蛋白、低脂肪的营养食品，具有益气、杀虫的作用。它含有微量牛磺酸，对脂类物质的消化吸收和溶解胆固醇都有重要的作用，可以舒筋活络，对手足麻木、慢性胃炎、胆结石等有一定的疗效。

## 饮食要点

1. 好的平菇顶平，片大，呈浅褐色，菌伞较厚，伞的边缘完整，破裂口较小，菌柄较短。【选购】
2. 如果平菇表面有黏稠物，可以将平菇放在淡盐水中浸泡5分钟左右，然后再轻轻擦洗。【烹调】
3. 平菇有滋补强壮、利尿消肿的功效，还可以降低胆固醇，是老年人、心血管疾病患者的保健食品。【食用】



蛋白质  
21克  
铁  
233毫克  
磷  
320毫克

✓相宜 ✗相克

## 平菇&韭黄



两者同食有增进食欲、解毒、增强人体免疫力、抑制细胞病毒的作用，是心血管病、肥胖症患者的理想食品。

# 冬菇

【别名】毛菇、香蕈

适宜人群：一般人皆可食用。  
不适宜人群：痛风、尿酸过高、肾脏疾病患者。

## 营养功效

冬菇是香菇的一种，冬菇含有多钟对身体健康有益的物质，能增强人体的免疫能力，还含有抗真菌活性物质和降血脂物质。冬菇中含有麦角固醇，可转化成维生素D，有防癌、降脂和预防血管硬化、高血压的功效。

## 饮食要点

1. 优质的冬菇形态饱满整齐，香味较浓，风干冬菇的营养价值比新鲜冬菇高。【选购】
2. 泡发冬菇最好用温水，但不要浸泡时间太长，否则会损失营养。【烹调】
3. 冬菇对高血压、高血脂、高胆固醇、心血管疾病、糖尿病及癌症患者有辅助疗效。【食用】
4. 装在密封的容器里，放到阴凉干燥处保存。【储存】



蛋白质  
18.8克  
钙  
13毫克  
磷  
120毫克

✓相宜 ✗相克

## 冬菇&豆腐



两者同食有清润生津、降脂健美的作用。适用于高脂血症、肥胖、糖尿病、高血压病、冠心病等症。



# 金针菇

[别名] 金菇、金钱菇

**适宜人群：**肝脏病及胃、肠道溃疡、心脑血管疾病患者。  
**不适宜人群：**脾胃虚寒者不宜过多食用。

## 营养功效

金针菇富含赖氨酸和精氨酸，能促进儿童生长发育，提高智力，还能防止肝炎、胃溃疡等疾病。所含的朴菇素和活性多糖，对癌细胞有抑制作用，常食可降低血压和血中胆固醇，延缓衰老。

## 《饮食》要点

1. 新鲜的金针菇体洁白如玉，菌柄挺直，均匀整齐，无褐斑，基部少粘连为佳。[选购]
2. 将鲜品水分挤掉，放入沸水锅内余一下捞起，凉拌、炒、烧、炖、煮、做汤均可，亦可作为荤素菜的配料使用；金针菇入菜可做成鸡丝拌金针、金针炒鸡丝、金针菇豆腐汤等菜肴。[烹调]
3. 金针菇是儿童保健益智、老年人延年益寿、成年人增强记忆力的天然补品；金针菇有补益气血的作用，对妇女产后恢复很有帮助。[食用]

## 相宜 相克



## 金针菇 & 黄花菜

两者皆含有丰富的蛋白质、维生素、粗纤维及钙、磷等成分，同食是极佳的健脑菜品。

## 金针菇 & 鸡肉



两者同食有填精补髓、活血调经的功效。可防治肝肠胃疾病，增强记忆力。

## 金针菇 & 豆腐



金针菇有抗癌的作用。豆腐中植物蛋白质的含量高。两者同食对营养不良、高血脂、高血压、癌症患者有益。

## 金针菇 & 虾仁



一同食用可以增强智力，促进身体发育，非常适宜儿童食用。

## 金针菇 & 红糖



两者同食有活血消肿的功效。对初起痔疮可以消散，对较重病症可以有减轻痛苦的作用。

# 鸡腿蘑

[别名] 鸡腿蘑

适宜人群：糖尿病、高血脂、低血糖患者。

不适宜人群：痛风患者。

## 营养功效

鸡腿蘑中赖氨酸和亮氨酸的含量十分丰富，并含有多钟矿物质、微量元素和维生素，是一种典型的高蛋白质、低脂肪、低热量的健康食品。它味甘性平，有益脾胃，助消化、清心安神、治痔、降血糖。抗癌等功效。

## 饮食要点

1. 选择菇体粗壮肥大、色白细嫩、肉质厚实、不易开伞的。【选购】
2. 鸡腿菇含有丰富的食物纤维，有助于将肠内的胆固醇、有害物质排出体外，因此可和含胆固醇高的食品一起烹调。【烹调】
3. 如果数量不多，可将鲜蘑菇根部的杂物洗净，放入淡盐水中浸泡10~15分钟，捞出后沥干水分，再装入塑料袋中。这样可保鲜一星期。【储存】



热量  
1443千焦  
蛋白质  
23.4克  
脂肪  
6.34克

✓相宜 ✗相克

## 鸡腿菇&猪肚

两者同食有益胃清神，助消化，降脂的作用。



# 猴头菇

[别名] 猴头、猴头菌

适宜人群：心血管疾病、消化系统疾病患者。

不适宜人群：脾胃虚寒、腹泻患者。

## 营养功效

猴头菇中含有的不饱和脂肪酸，有利于血液循环，能降低胆固醇含量，是高血压、心血管疾病患者的理想食品。还可以提高机体免疫力，延缓人体衰老，还能抑制癌细胞中的遗传物质的合成，从而可以预防消化道癌症和其他恶性肿瘤。

## 饮食要点

1. 选购时以形体完整无缺、茸毛齐全、体大、色泽金黄、色者为好。【选购】
2. 人工培育的猴头菇营养成分高于野生的。食用猴头菇要经过洗净、涨发、漂洗和烹制4个阶段，使猴头菇软烂如豆腐时，其营养成分才能完全析出。霉烂变质的猴头菇不可食用，以防中毒。【烹调】
3. 腹泻、皮肤病（过敏者）患者应少食。【食用】
4. 需冷冻储存。【储存】



蛋白质  
2.4克  
钙  
24毫克  
磷  
37毫克

✓相宜 ✗相克

## 猴头菇&猪肉

常用于气血虚弱、精血亏耗、津液不足以及消化不良病症。对胃癌有明显的治疗作用，可作为食疗菜肴长期食用。





蛋白质  
35.4克

脂肪  
2.0克

钙  
290毫克

磷  
167毫克

钾  
167毫克

钠  
167毫克



# 口蘑

【别名】白蘑、白蘑菇

适宜人群：便秘、糖尿病、高血压患者。

不适宜人群：肾脏疾病患者。

## 营养功效

口蘑含有人体所必需的8种氨基酸以及多种维生素、植物纤维，可以防止便秘，促进排毒，预防糖尿病，降低血压和胆固醇，增强人体对肝炎、软骨病的防治能力，并有一定的防癌、抗癌的作用。

## 《饮食》要点

1. 选择色泽分明、形如伞状、个大肉肥的口蘑。（个大小肉薄的口蘑不新鲜）【选购】
2. 口蘑适合多种烹调方法，搭配素材能使菜品炒出荤感，搭配荤菜能使菜品出素味，搭配宜于入口的鹌鹑蛋，再加入几棵青菜同炒，不仅菜品美观，而且营养丰富。【烹调】
3. 口蘑对肝麦和软骨病还能起到防治的作用。【食用】
4. 装入塑料袋密封后放入冰箱内保存。【储存】

## 相宜 相克



## 口蘑 & 白菜

同食可清热除烦、益肾气、降血脂。适宜于高血压、冠心病、牙龈出血者。

## 口蘑 & 番茄



番茄对动脉硬化患者有很好的食疗作用。口蘑富含微量元素硒，能够降低因缺硒引起的高血压和高血黏度。

## 口蘑 & 鸡肉



两者同食有温中益气、补虚填精、健脾胃、活血脉、强筋骨的功效。有预防便秘，促进排毒的作用。

## 口蘑 & 豆腐



两者同食用有补肺润燥、和中益气、清热解暑、养胃的功效，可作为高血压病、高脂血症、癌症的辅助食疗。

## 生活一点通

最好食用鲜蘑，干菇上含有亚硝酸盐，在烹煮时，食用前一定要多漂洗几遍，以去除某些有害物质。烹制蔬菜食用，制作菜肴时不用味精或鸡精。



# 苹果

【别名】沙果、天然子

适宜人群：肥胖、胃炎、腹泻、高血压、结肠炎患者。  
不适宜人群：胃寒、脾胃虚弱患者。

## 营养功效

苹果中含有丰富的营养，其中所含的多糖、钾离子、果胶、酒石酸等，都可以降低酸性，从而缓解疲劳。苹果中含有的丰富的钾，更是人体内多种重要酶的组成元素，具有增强记忆力的功效。中医认为，苹果味甘性凉，具有生津止渴、润肺除烦、健脾益胃、养心益气、润肠、醒酒等功效。

## 饮食要点

1. 选购苹果时，应挑选个大适中，果皮光滑、无虫眼、无损伤，肉质细密，酸甜适度，气味芳香，软硬适度为佳。【选购】
2. 苹果切开后与空气接触会因发生氧化作用而变成褐色，可在盐水中浸泡15分钟左右，或将柠檬汁滴到苹果切片上，可防止苹果氧化变色。【食用】
3. 苹果应在低温湿润环境下保存。【保存】

## 相宜 相克



## 苹果 & 芦荟

苹果与芦荟搭配食用，有生津止渴、健脾益肾、消食顺气等功效。

## 苹果 & 牛奶



两者同时食用具有清凉解渴、生津除热、抗癌防癌的功效。

## 苹果 & 鱼肉



苹果中富含果胶，有止泻的作用，与清淡的鱼肉搭配，营养更加丰富，美味可口。

## 苹果 & 洋葱



两者都含有黄酮类天然抗氧化剂，一同食用可保护心脏。

## 苹果 & 胡萝卜



苹果和胡萝卜同食，经肠道消化分解，可产生抑制甲状腺作用的物质，诱发甲状腺肿大。



# 梨

【别名】玉乳、快果、果宗

适宜人群：咳嗽、痰稠、慢性支气管炎患者。  
不适宜人群：慢性肠炎、胃寒病、糖尿病患者。

## 营养功效

梨含有85%左右的水分。在每100克可食部分中，约含钙5毫克、磷6毫克、铁0.2毫克、维生素C4毫克。此外，梨还含有一定量的蛋白质、脂肪、胡萝卜素、维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>2</sub>及苹果酸等。梨味甘微酸、性寒、无毒，具有润肺凉心，消炎降火，解疮毒、酒毒的作用。

## 饮食要点

1. 购买新鲜饱满，果形端正的为好。【选购】
2. 梨的烹调方法很多，加冰糖制作成梨水，可以有效缓解咳嗽等症状。【烹调】
3. 脾胃虚寒的人不宜吃生梨，可把梨切成块煮水食用。梨性寒凉，一次不要吃得过多。【食用】
4. 可以把选好的梨洗净，再放入密封容器或袋中，然后用凉水配成1%的淡盐水溶液，倒入盛梨的容器内，最后用薄膜将容器口密封，放在阴凉处。【储存】

相宜 相克



## 梨&核桃

核桃与有清热解毒、生津润肺的梨搭配食用，对治疗百日咳有显著疗效。

## 梨&银耳



两者皆具有的润肺止咳功效，对久咳不愈者具有明显的治疗效果。

## 梨&开水



梨性生冷，吃梨接着喝开水，一冷一热刺激肠胃，会导致腹泻。

## 梨&猪肉



梨与猪肉不宜同食，否则容易伤肾脏。

## 梨&螃蟹



两者同食会刺激肠胃，影响肠胃的消化，加重肠胃负担。

热量  
159千焦

糖类  
8.8克

脂肪  
26毫克

膳食纤维



# 桃

[别名] 仙桃、寿桃、寿果

适宜人群：气血两亏、心悸气短等患者。  
不适宜人群：婴儿、糖尿病患者、孕妇忌食。

## 营养功效

桃以其果形美观、肉质甜美被称为“天下第一果”。含有丰富的糖类、维生素C和果胶，常吃有益于身体健康。桃中除了含有多种维生素和果酸以及钙、磷等无机盐外，它的含铁量为苹果和梨含铁量的4~6倍，是缺铁性贫血患者的理想辅助食物。

## 饮食要点

1. 以果个大，形状端正，色泽新鲜的为好。[选购]
2. 鲜食、做糕点，或煎汁饮汤食肉皆可。[烹调]
3. 最好不要给婴幼儿喂食桃子，因为桃子中含有大量的大分子物质，婴幼儿肠胃消化吸收能力差，无法消化这些物质，很容易造成过敏反应。[食用]

## 生活一点通

食用前要將桃毛洗淨，以免刺入皮肤，引起皮疹，或吸入呼吸道，引起咳嗽、咽喉刺痛等症状。

## 相宜 相克



## 桃 & 莴笋

桃有养胃的功效，与莴笋同食可以减少慢性病的发病率。

## 桃 & 酸奶



桃和酸奶搭配，营养更全面，对促进儿童生长发育有益。

## 桃 & 牛奶



桃中含有丰富的维生素，牛奶中含有大量的优质蛋白质，两者同吃，营养全面，对身体很有好处。

## 桃 & 螃蟹



不宜与螃蟹同吃，蟹性寒冷，两者同吃，可能会引起腹痛、腹泻。

## 桃 & 萝卜



桃和萝卜不宜同食，否则可能会诱发甲状腺肿大。



热量  
163千焦

糖类  
8.8克

脂肪  
20毫克

# 李子

[别名] 嘉庆子、李实

适宜人群：发热、口渴、虚劳骨蒸、肝腹水者。  
不适宜人群：溃疡病及急、慢性肠胃炎患者。

## 营养功效

李子是维生素A、钙、镁、铁、钾和膳食纤维等营养成分的最佳来源，而且含有碳水化合物、蛋白质、果胶。李子不含钠和胆固醇，但和其他水果一样含有丰富的维生素C。李子具有解渴和提神的功效，同时具有生津利尿、清肝养肝、解郁毒、清湿热的作用。

## 饮食要点

1. 果实饱满、外形完好、无破损及病斑为好。[选购]
2. 李子汁对粗糙及晒伤的皮肤有益。还可用于烹调、酿酒或者生吃。[烹调]
3. 李子核仁中含苦杏仁甙和大量的脂肪油，有显著的利水、降压作用。[食用]

## 生活一点通

李子能促进胃酸和胃消化酶的分泌，有增加肠胃蠕动的作用，因而食李能促进消化，增加食欲。

✓相宜 ✗相克



## 李子&蜂蜜

清肝益胃，生津润燥。适用于咽干唇燥、虚劳久咳、阴虚内热、糖尿病患者食用，具有提神、通便等功效。

## ✓李子&香蕉



李子能提供大量的矿物质和微量元素，与香蕉一同食用，美容效果十分显著。

## ✗李子&鸡肉



李子与鸡肉同食容易上火，引起腹泻。

## ✗李子&雀肉



李子与雀肉同食，会降低两者营养价值。

## ✗李子&鸭蛋



李子和鸭蛋不能同食，若同食容易伤脾胃。



# 山楂

【别名】山里红、红果

适宜人群：适宜消化不良、心血管疾病患者。  
不适宜人群：孕妇、儿童、胃酸分泌过多者。

## 营养功效★

山楂营养丰富，几乎含有水果所含的所有营养成分，特别是有机酸和维生素C的含量较高。山楂的含钙量较高，能够满足儿童以及老年人对钙质的需求。山楂还能够软化血管，具有降血脂、增强和调节心肌功能、防治冠状动脉硬化化的作用。

## 《饮食》要点

1. 在选购山楂时最好挑选果形整齐端正、无畸形，果实个大且均匀，果皮新鲜红艳，有光泽、无皱缩，没有虫眼或外伤，具有清新的酸甜口味为佳。【选购】
2. 山楂有帮助消化的作用，再配上健脾清火的白果心，特别适合食积不化、脂肪堆积者食用。【烹饪】
3. 山楂对老年性心脏病有很好的食疗效果。【食用】
4. 洗于净后，用保鲜袋密封起来，最好能把它里面的空气全都排尽，然后放到冰箱的冷冻室里。【储存】

## 相宜 X 相克



## ✓ 山楂 & 白糖

山楂有消食的功效，与白糖搭配食用可降低血脂，改善消化功能，增加食欲。

## ✓ 山楂 & 菊花



山楂与菊花同食，能扩张冠状动脉，增加冠状动脉血流量，改善心脏功能。

## ✓ 山楂 & 猪肉



两者同吃具有祛斑、消痰的功效。

## X 山楂 & 胡萝卜



两者同食，山楂中的维生素C会被胡萝卜中的分解酶破坏掉。

## X 山楂 & 猪肝



两者同吃，会使所含的维生素C和金属微量元素都遭到破坏。

热量  
205千焦

糖类  
11.7克

胡萝卜素  
1.79毫克

维生素



# 杏

〔别名〕毛杏、杏子

适宜人群：癌症患者以及术后放疗、化疗的人群。

不适宜人群：产妇、幼儿、糖尿病患者。

## 营养功效

杏果肉含糖、蛋白质、钙、磷、胡萝卜素、硫胺素、核黄素、烟酸及维生素C；苦杏仁含苦杏仁甙、酶及脂肪油。甜杏仁含苦杏仁甙、脂肪油、糖分、蛋白质、树脂、扁豆甙、杏仁油。

## 〈饮食要点〉

1. 以果个大，色泽美，味甜汁多，纤维少，核小，有香味，无病虫害者为佳。过熟的果实酸味浓，甜味不足；过熟的果实肉质酥软，缺乏水分。〔选购〕
2. 每次食用3~5枚杏较为适宜，多食则易伤身。不宜与黄瓜、胡萝卜同时食用。〔食用〕

## 生活一点通

杏仁有许多药用，食用价值，将杏制成杏汁饮料或浸泡水中数次后再吃，不但安全还对健康有益。

## 相宜 相克



## 杏 & 大枣

大枣富含维生素以及多种矿物质，与富含维生素C的杏搭配食用，对于神经衰弱、头晕等症都有极大的疗效。

## 杏 & 甲鱼



同食具有滋阴降火、化痰止咳之功效。适用于肺结核症见午后潮热、咳嗽咯血、咽干口燥、腰酸耳鸣者。

## 杏 & 猪肝



杏和猪肝不宜同时食用，否则会引起腹胀。

## 杏 & 栗子



杏和栗子不宜同时食用，否则会引起胃痛。

## 杏 & 李子



杏和李子不能同时食用，否则会伤脾胃。



# 大枣

[别名] 红枣、枣

适宜人群：中老年人、女性。  
不适宜人群：一般人均可食用。

## 营养功效

大枣含有对人体有益的14种氨基酸，尤其是维生素C的含量，是柑橘含量的20倍，是苹果、梨、桃含量的100倍左右，在水果中名列前茅。维生素E含量也为百果之冠，且有护肝作用，对防治高血压等都有功效。枣中富含钙和铁，对防治骨质疏松和贫血有重要作用。

## 《饮食》要点

1. 好的大枣皮色紫红，颗粒大而均匀，果形圆壮饱满，皱纹少，痕迹浅。 [选购]
2. 枣皮中含有丰富的营养，应连皮一起烹调。 [烹调]
3. 大枣吃多了会胀气，因此应适量控制食量。生枣红枣进食过多，易发生腹泻并伤脾胃。 [食用]

## 生活一点通

大枣对女性的美容养颜以及更年期的潮热出汗、情绪不稳也有调理和滋补作用。

## 相宜 相克



## 大枣 & 桂圆

桂圆具有养血安神的功效；大枣也是补血养血的佳品。两者同时食用，对延缓闭经有很好的疗效。

## 大枣 & 黑木耳



大枣搭配黑木耳，对于贫血导致的昏眩和月经不调以及更年期综合征等病症具有辅助疗效。

## 大枣 & 蚕蛹



两者共同食用，具有健脾补虚的作用，适用于脾虚气短、营养不良、消瘦、心神烦乱、失眠等人食用。

## 大枣 & 螃蟹



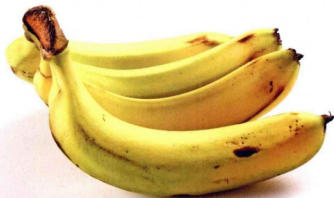
大枣与螃蟹一起食用，易患寒热病，对身体健康不利。

## 大枣 & 大蒜



两者不宜同时食用，否则会引起消化不良。





热量  
368千焦



糖类  
19.5克



胡萝卜素  
0.25毫克



# 香蕉

[别名] 蕉子、甘蕉、蕉果

**适宜人群：**高血压、冠心病、动脉硬化者。  
**不适宜人群：**脾胃虚寒、便溏腹泻、慢性肾炎患者。

## 营养功效

香蕉中含有丰富的钾和维生素A，而且很容易在短时间内被吸收。香蕉可以预防中风和高血压，起到降血压、保护血管的作用。香蕉对手足皮肤皸裂也十分有效，而且还能令皮肤光润细滑。香蕉的膳食纤维含量很丰富，而热量却很低，也是减肥的佳品。

## 饮食要点

1. 优质香蕉果皮呈鲜黄色，梗柄完整，无缺损和脱落现象。【选购】
2. 除了生吃以外，还可以把香蕉捣烂，做香蕉泥，也可炸香蕉片。【烹饪】
3. 过量吃香蕉可引起微量元素比例失调。【食用】
4. 香蕉属于热带水果，适宜的储存温度是11℃~18℃，一般情况下保存时间最长为13天，不宜放入冰箱内保存。【储存】

## 相宜 相克



## 香蕉 & 冰糖

香蕉滑利，冰糖甘润。两者同食，有滋润肠燥、通便泄热、滋润肺燥、止咳生津等功效。

## 香蕉 & 巧克力



在情绪低落时，可适当吃些香蕉和巧克力等，可兴奋神经系统，改善心境的作用。

## 香蕉 & 土豆



香蕉和土豆中富含丁酸盐，是癌细胞强效抑制物质。同食可有效预防结肠癌。

## 香蕉 & 西瓜



香蕉与西瓜不能同食，两者均性寒，同食易引起腹泻。

## 香蕉 & 地瓜



香蕉和地瓜同食会引起身体不适，增加肠胃的负担。

热量  
176千焦



糖类  
9.3克



维生素C  
24毫克



# 菠萝

[别名] 凤梨

适宜人群：身热烦躁者，消化不良者。  
不适宜人群：患溃疡病、肾脏病、凝血功能障碍者。

## 营养功效★

菠萝果形美观，汁多味甜，有特殊香味，是深受人们喜爱的水果。菠萝的果实含有丰富的维生素、胡萝卜素以及钙、磷、铁和多种有机酸，菠萝蛋白酶等营养成分。中医认为，菠萝味甘、性湿热、有小毒，具有解暑、消食止泻、降压利尿的作用。

## 〈饮食要点〉

1. 菠萝果皮呈橙黄色且微带红色，有光泽，口味更香甜。果皮呈青绿色，表示菠萝还没熟透，含糖量较低，口感差。[选购]
2. 由于菠萝中含有刺激作用的糖类物质和菠萝蛋白酶，因此应将果皮和果刺修净，将果肉切成块状，在稀盐水或糖水中浸渍，浸出糖类，然后再吃。[食用]
3. 冰箱保存，但不要超过两天。[储存]

## ✓相宜 ✕相克



## ✓菠萝 & 白糖

菠萝营养丰富，饭后食用可帮助消化；白糖具有滋润作用。两者搭配，具有生津止渴、开胃的功效。

## ✓菠萝 & 精盐



单吃菠萝易过敏，用淡盐水浸泡后食用可防止过敏，菠萝味道也变得更加鲜美。

## ✕菠萝 & 鸡蛋



菠萝和鸡蛋不宜同时食用。否则会影响蛋白质的吸收。

## ✕菠萝 & 牛奶



菠萝和牛奶不能同时食用。否则会使牛奶失去原有的营养价值。

## ✕菠萝 & 白萝卜



菠萝和白萝卜一同食用会引发甲状腺肿大。



热量  
134千焦

糖类  
7.0克

胡萝卜素  
8.05毫克

# 芒果

[别名] 檬果、蜜望、面果

适宜人群：一般人群均能食用。

不适宜人群：皮肤病、肿瘤、糖尿病患者。

## 营养功效

芒果是漆树科芒果属，享有“热带果王”的美称。其果肉汁多味甜，可鲜食或制成果脯、榨制芒果汁。芒果的胡萝卜素含量特别高，有益于增强视力，能润泽皮肤，是女性的美容佳果。

## 饮食要点

1. 成熟的芒果，颜色不十分均匀，大多在表皮上能闻到一种果香味，好芒果的表皮有硬度、有弹性。【选购】
2. 过敏体质者要慎吃芒果。【食用】
3. 将没有成熟的芒果装进一个纸盒子中，然后放在冰箱里，这样可以保存十几天。【储存】

## 生活一点通

吃芒果过敏是因为芒果还未熟透，二是因为吃芒果的方式方法不正确。将芒果去皮切成小块吃为佳，并且吃后要及时漱口、洗脸，都可有效预防吃芒果过敏。

## 相宜 相克



## 芒果 & 牛奶

芒果营养价值很高，与牛奶同时食用，营养价值更全面。

## 芒果 & 鸡肉



芒果搭配鸡肉可补充芒果中所缺乏的蛋白质，使营养价值更高。

## 芒果 & 蜂蜜



用芒果煎汤后加少许的蜂蜜，适量饮用可防止晕车、晕船、呕吐。

## 芒果 & 大蒜



同食会使身体不适，造成身体负担。

## 芒果 & 竹笋



竹笋内存在一些活性物质，与芒果同食会破坏其中的营养素。

热量  
167千焦

糖类  
8.2克

维生素B<sub>6</sub>  
0.04毫克

# 葡萄

[别名] 蒲桃、草龙珠

适宜人群：肾炎、高血压、水肿患者。  
不适宜人群：糖尿病、便秘、脾胃虚寒者。

## 营养功效

葡萄中的糖主要是葡萄糖，能很快被人体吸收。葡萄能降低人体血清胆固醇水平和血小板的凝聚力，可预防心脑血管病的发生。葡萄中含有的类黄酮是一种强力抗氧化剂，可抗衰老，并可清除体内自由基。

## 《饮食》要点

1. 大小均匀整齐，枝梗新鲜平直，颗粒饱满，外皮白霜者，品质为最佳。【选购】
2. 除生食外还可以制干、酿酒、制汁、制罐头与果酱等。多食易生内热，或致腹泻。【食用】
3. 买回来葡萄之后，用纸包好，放在冰箱暂时贮存，不要使用塑料袋，否则会引起裂果和腐烂。【储存】

## 生活一点通

清洗葡萄一定要彻底，先把颗粒都摘下来，然后用清水浸泡五分钟左右，再逐粒清洗。

## 相宜 相克



## 葡萄 & 橙子

葡萄和橙子富含维生素C，两者同食可预防贫血，排毒养颜。

## 葡萄 & 枸杞



枸杞含B族维生素、胡萝卜素，而葡萄含维生素C与铁质，搭配食用是补血良品。

## 葡萄 & 胡萝卜



葡萄与胡萝卜不宜同时食用，否则会引起甲状腺肿大。

## 葡萄 & 人参



人参与葡萄同食，会引起身体不适。

## 葡萄 & 海鲜



葡萄中含有鞣酸，遇到水产品中的蛋白质，会形成不容易消化的鞣酸蛋白质。同食会引起呕吐、腹痛、腹泻。



热量  
25千焦

糖类  
9.9克

胡萝卜素  
0.21毫克

# 樱桃

[别名] 朱果、含桃

适宜人群：消化不良者、体质虚弱、面色无光者。  
不适宜人群：有溃疡症状、上火、糖尿病者忌食。

## 营养功效

樱桃果呈球形，色泽红润，营养价值高，樱桃含有丰富的维生素A、维生素C、B族维生素，以及钙、铁等矿物质和多种微量元素。樱桃对痛风、关节炎、高血压等病有特殊的食疗效果。

## 饮食要点

1. 选樱桃时应选择连有果蒂、色泽光润、表皮饱满的，避免买破伤、裂开和过熟的樱桃。 [选购]
2. 樱桃可以用来酿酒，特别适含女性朋友饮用，具有美容的效果。 [食用]
3. 樱桃洗干净后，可放置于餐巾纸上吸收残余水分，干燥后装入保鲜盒或塑胶袋中放入冰箱保鲜室。 [储存]

## 生活一点通

樱桃的含铁量居水果之首，而铁又是血红蛋白的原料，非常适合贫血于电脑前的女性食用。

☒ 相宜 ☒ 相克



## 樱桃 & 香蕉

香蕉和富含维生素C的樱桃同时食用，具有美容的功效。

## 樱桃 & 银耳



一同煮水，适合体质虚弱、面色黯淡、软弱无力、消化不良、饮食不香的人饮用，有开胃消食的作用。

## 樱桃 & 米酒



樱桃洗净置坛中，加米酒浸泡，具有祛风除湿，活血止痛的功效。适用于风湿腿疼及冻疮等病症。

## 樱桃 & 牛肝



牛肝中含有丰富的铜、铁离子，极易使维生素C氧化而失去功能，所以不能搭配食用。

## 樱桃 & 黄瓜

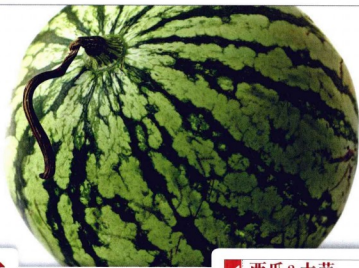


黄瓜中含有维生素C分解酶，同食可使樱桃中的维生素C遭到破坏。

热量  
167千焦

糖类  
8.2克

维生素B<sub>6</sub>  
0.04毫克



# 西瓜

[别名] 水瓜、寒瓜

适宜人群：高血压患者、高热不退者。  
不适宜人群：糖尿病患者、脾胃虚寒、湿盛便溏者。

## 营养功效

西瓜包含了人体所必需的各种营养，葡萄糖、果糖、蔗糖、维生素、胡萝卜素、蛋白质及各种氨基酸、果酸和钙、磷、铁等矿物质，具有消暑清热、除烦止渴、利尿消肿的功效。

## 《饮食》要点

1. 将西瓜托在手中，用手指轻轻弹拍，发出“咚、咚”地清脆声，托瓜的手感觉有些颤动，是熟瓜。将西瓜托在手中，用手指轻轻弹拍，发出“噗、噗”声，是过熟的瓜，发出“咚、咚”声，是生瓜。【选购】
2. 西瓜皮能防止细菌群沉积及治疗坏血病，且含极丰富的维生素及矿物质，有清热润肺、解暑利尿之功效，其解暑祛湿的功效比冬瓜还好。【烹调】
3. 完整的西瓜可冷藏15天左右，夏季西瓜放冰箱冷藏不宜超过2个小时。【储存】

## 相宜 相克



## 西瓜 & 冰糖

西瓜具有清熱解毒、利尿的功效。若将西瓜皮与冰糖搭配食用，对吐血和大便下血有一定的疗效。

## 西瓜 & 大蒜



西瓜与大蒜搭配食用，对慢性肾炎浮肿和肝硬化腹水有一定的效果。

## 西瓜 & 绿茶



西瓜及绿茶具有生津止渴功能，而且能够提神醒脑，镇静情绪。

## 西瓜 & 绿豆



煮沸后冷却。饮汤，一日数次。绿豆甘凉，可消肿下气、清热解毒；西瓜皮甘寒，可清热解暑、除烦止渴。

## 西瓜 & 羊肉



两者同食会伤元气，容易引起机体不适。若出现不适症状，可用甘草煎水服。



# 草莓

[别名] 朱果、含桃

**适宜人群：**风热咳嗽、夏季烦热口干或腹泻者。  
**不适宜人群：**痰湿内盛、肠滑便泻、尿路结石者。

## 营养功效

草莓中的维生素和果胶对改善便秘以及治疗痔疮、高血脂、高胆固醇等病症有显著效果。食用草莓能促进人体细胞的形成，促使抗体的形成，增强人体抵抗力，并且还有解毒作用。

## 饮食要点

1. 应该尽量挑选色泽鲜亮、有光泽、结实、手感较硬者。不要去买长得奇形怪状的畸形草莓。 [选购]
2. 草莓表面粗糙，不易洗净，用淡盐水浸泡10分钟既能杀菌又较易清洗。中间有空心、形状畸形不规则且过于硕大的草莓最好不要食用。 [食用]
3. 草莓柔软多汁，味美爽口，适合速冻保存。 [储存]

## 生活一点通

草莓营养价值高，含丰富的维生素C，有助消化功效，与此同时，草莓还可以清新口气、润泽咽喉。

## 相宜 相克



## 草莓 & 牛奶

两者同食有清凉解渴、增加营养、养心安神的功效。

## 草莓 & 冰糖



将鲜草莓、冰糖入锅，一同隔水煮烂，治疗干咳嗽无痰，日久不愈。

## 草莓 & 山楂



将草莓、山楂洗净，入锅，加适量水煎汤，可有效得改善消化不良等一些症状。

## 草莓 & 西瓜



草莓30克，西瓜500克绞汁服用。每日3次。可用于治疗口舌糜烂、咽喉肿痛等症。

## 草莓 & 樱桃



草莓不宜与樱桃同食，否则容易引发上火。



# 荔枝

[别名] 妃子笑、荔支、丹荔

**适宜人群：**产妇、老人、体质虚弱者。  
**不适宜人群：**糖尿病患者。

## 营养功效★

荔枝原产于我国，是我国岭南佳果，色、香、味皆佳，驰名中外，有“果王”之称。荔枝中含有丰富的碳水化合物、蛋白质、多种维生素、脂肪、柠檬酸、果胶以及磷、铁等矿物质，是有益人体健康的水果。

## 饮食要点

1. 如果荔枝外壳的龟裂片平坦，缝合线明显，味道一定会很甘甜。【选购】
2. 荔枝有补脑健身、开胃健脾、促进食欲之功效。但是如果大量进食荔枝又很少吃饭的话，很容易引发急性低血糖症，并出现头晕、出汗、心慌等表现。【食用】
3. 先把过熟的荔枝枝梗剪掉，然后将荔枝装进塑料袋内，并扎紧袋口，放置在阴凉处。如果条件允许，可以将装荔枝的塑料袋浸入水中。这样，几天后荔枝的色、香、味都会保持不变。【储存】

## 相宜 相克



## 荔枝与红枣

荔枝具有散淤消肿、养肝解毒等功效。若将其与红枣搭配食用，可辅助治疗脾虚腹泻。但内火过旺者不宜食用。

## 荔枝与白酒



荔枝有补脑健胃、开胃健脾的效果。与适量白酒搭配食用，可对胃痛有一定疗效。

## 荔枝与猪心与党参



一同煮食，有治神经衰弱、风湿性心脏病、心悸不眠的功效。

## 荔枝与莲籽



干荔枝肉50克，莲籽10克，水煮至软烂时，加入大米100克，同煮粥，可治老人晨起腹泻、大便溏稀等症。

## 荔枝与异烟肼



荔枝与异烟肼同时食用可引起身体不适，宜易引发不良症状。





热量  
197千焦

糖类  
10.5克

胡萝卜素  
0.16毫克

# 甜橙

[别名] 柳丁、黄澄、金球

适宜人群：胸膈满闷、恶心欲吐者，饮酒过多者。  
不适宜人群：糖尿病患者。

## 营养功效

甜橙的形状为圆形至长圆形，橙黄色，油胞凸起，果皮不易剥离。无苦味。果肉含有大量的糖和一定量的柠檬酸以及丰富的维生素C，营养价值较高。果实还含维生素P，具有极高的医药价值。

## 饮食要点

1. 新鲜橙子往往表皮破孔较多，比较粗糙。[选购]
2. 一天食用一个即可，最多不超过5个。不要用橙皮泡水饮用，因为橙皮上一般都会有保鲜剂，很难用水洗净。[食用]
3. 装入保鲜袋，放入冰箱冷藏即可。[储存]

## 生活一点通

橙皮具有宽胸理气、止咳化痰的作用。对慢性支气管炎有效，且易为老幼接受。甜橙果壳所含都可汀，具有抗癌作用，且无中枢抑制现象。

## 相宜 相克



## 甜橙&冰糖

甜橙的果肉中含有丰富的维生素C，与冰糖一同食用效果更好。

## 甜橙&黑木耳



甜橙与具有清热解毒作用的黑木耳一起食用，可以辅助治疗妇女痛经等症。

## 甜橙&牛奶



两者同食营养更丰富，且具有清凉解渴、抗癌防癌的功效。

## 甜橙&螃蟹



两者同食会使人走路脚软无力，产生此状态后可以喝大蒜汁治疗。

## 甜橙&兔肉



甜橙与兔肉两者不宜同食，否则会损坏肠胃。



# 杨梅

[别名] 水杨梅、树梅

适宜人群：湿热、阴虚体质者。  
不适宜人群：溃疡患者、血糖过高者。

## 营养功效

杨梅含有有机酸、维生素C和维生素E等，能降血压、降血脂，阻止癌细胞在体内生成，还有预防坏血病和治疗神经炎的功效。所含果酸可以开胃生津，消食解暑。

## 饮食要点

1. 选购颗粒饱满，色泽稍黑的杨梅为佳。果内外表为圆刺者，味道甜；为尖刺者，味道酸。[选购]
2. 可以制作成杨梅罐头、杨梅干、杨梅蜜饯等食用。还可以与其他食品一起做成杨梅粥食用。[烹饪]
3. 泡盐水泡10分钟之后再吃，或食用时蘸少许盐则口感更加鲜美、可口。[食用]
4. 买回家后放在冰箱的冷藏室可存放3~5天。[储存]

## 生活一点通

杨梅用盐腌过，果肉和核捣成泥，做成小块收存。遇到小割伤时，可以用其所来敷涂。

## 相宜 相克



## 杨梅 & 白酒

酿制成酒，可有效缓解劳累过度引起的头昏、全身肌肉关节疼痛等症状。

## 杨梅 & 盐



两者同煮水饮用用于缓解胃肠胀满或急性肠炎引起的腹痛吐泻、痢疾腹泻。

## 杨梅 & 水



鲜果60~90克，捣烂，加冷开水1杯调匀，滤取汁液服下，每天3次。可减轻小便不畅、尿路感染或有灼痛感。

## 杨梅 & 蜂蜜

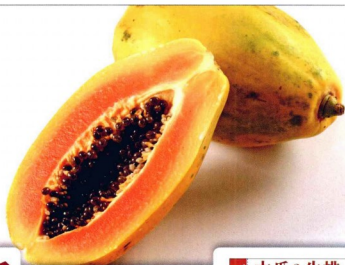


将杨梅洗净，捣烂滤出汁水，放砂锅内烧沸，加入适量蜂蜜和水再煮沸即成。具有生津润燥，补中和胃的功效。

## 杨梅 & 黄瓜



杨梅中含有丰富的维生素C，而黄瓜中含有维生素C分解酶。若一同食用会失去原有的营养价值。



# 木瓜

[别名] 番瓜、海棠梨、铁脚梨

适宜人群：风湿性关节炎、脚气病、消化不良患者。

不适宜人群：过敏体质、小便淋痛患者及孕妇。

## 营养功效

木瓜中维生素C的含量是苹果的48倍，还富含17种以上氨基酸及多种营养元素，其中所含的果酸成分具有护肝降酶、抗炎抗菌、降低血脂等功效。

木瓜具有阻止人体致癌物质亚硝胺合成的作用。常食具有平肝和胃、舒筋活络、软化血管、抗菌消炎、抗衰养颜、抗癌防癌、增强体质之功效。

## 饮食要点

1. 颜色要黄中带绿，不一定要全黄，表皮光滑，软硬适度。过熟的水瓜，皮会比较软。[选购]
2. 木瓜、鲜奶、蜂蜜、椰子汁同食，能有助消降疲劳，对消化不良者也颇有裨益。[食用]
3. 木瓜应该要现买现吃，不宜冷藏，如果买到的时候未熟透可以用纸包好，放在阴凉处保存，1~2天后可食用。[储存]

## 相宜 相克



## 木瓜&带鱼

带鱼和木瓜同食，有补气养血的作用，对身体健康有很大的帮助。

## 木瓜&牛排



木瓜炖牛排结合蛋白质与维生素。牛肉性温，因此和水果一同入菜较能免于燥热之气。

## 木瓜&牛奶

木瓜富含多种氨基酸、维生素，牛奶富含蛋白质，和木瓜同食，能解热毒、滋润皮肤，有美容养颜的作用。

## 木瓜&花生&大枣



木瓜、花生、大枣一同煲汤饮用，对增加产妇乳汁分泌有显著效用。

## 木瓜&草鱼



草鱼能补脾益气，配以木瓜煲汤，有通乳健胃之功效，最适合处在产后恢复期的女性食用。

热量  
142千焦

糖类  
7.7毫克

胡萝卜素  
0.92毫克



# 哈密瓜

[别名] 甜瓜

适宜人群：一般人群均可食用。  
不适宜人群：寒性咳嗽以及产后、病后初愈者。

营养功效 ★

哈密瓜，有“瓜中之王”的美称，含糖量在15%左右。哈密瓜不但好吃，而且营养丰富，药用价值高，具有消暑、除烦热，生津止渴的作用，是夏季解暑的佳品。

## 《饮食要点》

1. 哈密瓜皮色分果绿、绿带网纹、金黄色、花青色等几种，成熟的瓜色泽鲜艳，有瓜香，没成熟的瓜则无香味或香味很淡。[选购]
2. 生食或凉拌，或加工成瓜干、瓜脯、瓜汁、瓜酱、瓜酒、糖制品等。[烹调]
3. 哈密瓜对人体造血机能有着显著的促进作用，可以用来作为贫血的食疗之品。[食用]

## 生活一点通

搬动哈密瓜时应轻柔轻放，不要碰伤瓜皮，因为受伤后的瓜很容易变质腐烂，不易储藏。

✓相宜 ✗相克



## ✓哈密瓜 & 李子

两者同食可以增加B族维生素的摄入量，有促进血红蛋白再生的作用，贫血者适度食用李子对健康大有益处。

## ✓哈密瓜 & 菌类



可以提高人体免疫功能，对人体具有抗癌、降血脂、润肠胃以及美容等功效。

## ✓哈密瓜 & 莲藕



莲藕、哈密瓜加冰糖炖煮，煮沸3分钟后加绿茶5克即可饮用。用于肺肾阴虚型、肺结核的辅助治疗。

## ✗哈密瓜 & 梨



哈密瓜和梨不能同时食用。否则会引起腹胀，导致身体不适。

## ✗哈密瓜 & 香蕉



哈密瓜和香蕉不宜同食，否则会使肾衰病人、关节炎病人的病情加重。



# 猕猴桃

〔别名〕奇异果、阳桃

适宜人群：高血压、冠心病、心血管疾病患者。  
不适宜人群：脾虚便溏者、风寒感冒、慢性胃炎者。

## 营养功效

猕猴桃是一种高营养、低热量水果，含有丰富的维生素C，在水果界堪称是“维生素C之王”。猕猴桃对消化道癌症、消化不良、食欲不振、肝炎、尿结石等都有治疗作用。经常食用猕猴桃还可以预防老年骨质疏松病症、防治动脉硬化、改善心肌功能、预防心脏病等。

## 饮食要点

1. 猕猴桃一般要选择整体处于坚硬状态的果实。凡是有小块碰伤、有软点、有破绽的，都不要买，因为只要有一点损伤，伤处就会迅速溃烂，严重影响猕猴桃的食用品质。〔选购〕
2. 猕猴桃中富含的维生素C作为一种抗氧化剂，能够有抑制这种硝化反应，防止癌症发生。〔食用〕
3. 储存猕猴桃正确的方法是：放置箱子中，挑选出软的可食用的猕猴桃后要将其盖子盖好。〔储存〕

## 相宜 相克



## 猕猴桃&橙子

橙子、猕猴桃都含维生素C较多，两者同食可以有效预防关节磨损。

## 猕猴桃&酸奶



可促进肠道健康，保护肠内益生菌的生长，有利于缓解便秘。

## 猕猴桃&蜂蜜



清热生津，润燥止渴之功效。用于缓解热伤胃阴，烦热口渴。

## 猕猴桃&生姜

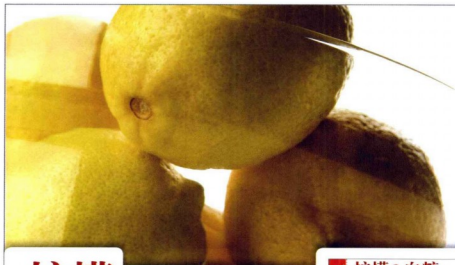


猕猴桃配合生姜食用，有清热、降逆、止呕的功效。可用于热壅中焦，胃气不和，反胃呕吐等症。

## 猕猴桃&黄瓜



猕猴桃和黄瓜不宜同时食用，否则会破坏维生素C的吸收与利用。



# 柠檬

[别名] 柠果、益母果

适宜人群：消化不良、肾结石、高血压患者。  
不适宜人群：胃溃疡、胃酸分泌过多和糖尿病患者。

## 营养功效

柠檬中含有极为丰富的柠檬酸和维生素C，是美容的天然佳品，能够防止和消除皮肤色素沉淀，对面部的黑斑、雀斑等有明显的预防和改善效果。柠檬中的精油还具有抗菌的功效，可以软化和清洁皮肤，并能够增加皮肤弹性。柠檬汁中含有大量柠檬酸盐，能够抑制钙结晶，从而阻止肾结石形成。

## 〈饮食要点〉

1. 选购柠檬一定要选手感结实，表皮看起来紧绷绷、颜色鲜黄，粘一粘分量足够，这种皮厚肉多的果膏，才会带有多汁又不酸酸度过重。 [选购]
2. 不适合鲜食，可以用来配菜、榨汁。 [烹饪]
3. 将柠檬鲜果洗净，横切成2毫米厚的片，去籽后直接放入杯中加凉开水，加入适量冰糖即可饮用。 [食用]
4. 保鲜纸包好放进冰箱是最简单的保存方法。 [储存]

## 相宜 相克



## 柠檬 & 香菇

香菇，肉脆软，味鲜美，营养丰富，是益寿延年的佳品，与柠檬同食具有治疗痛风症的功效。

## 柠檬 & 白糖



柠檬与白糖搭配食用，其柠檬酸可与体内钙离子结合成可溶性化合物，有抗血液凝固作用，可改善高血压。

## 柠檬 & 蜂蜜



蜂蜜与柠檬搭配，能够为人提供比较丰富的营养成分，有清热解毒的功效，还可以治疗流行性感冒。

## 柠檬 & 牛奶



柠檬和牛奶不宜同食，若同食会影响胃肠消化功能。

## 柠檬 & 胡萝卜



柠檬与胡萝卜同食不利于营养成分在机体内的消化吸收。

# 石榴

【别名】安石榴、若榴、丹若

适宜人群：口干舌燥、腹泻、扁桃腺炎者。

不适宜人群：便秘、尿道炎、糖尿病患者。

## 营养功效

石榴营养丰富，富含维生素C和B族维生素、有机酸、钙、磷、钾等多种人体所需的营养成分。石榴具有助消化、抗胃溃疡、软化血管、降血脂和血糖、降低胆固醇等多种功能，可有效预防冠心病、高血压。

## 饮食要点

1. 外形不规整，果皮粗糙和果嘴内含的多为甜石榴。果形端正，果皮光滑而果嘴外伸的多为酸石榴。【选购】
2. 发热、口舌干燥者，口寒者食用石榴可以缓解症状；夏天炎热口干、酒醉烦渴时可以食用石榴。【食用】
3. 可在阴凉处储存长达1个月，也可随成熟程度，存放在冰箱里长达2个月。【储存】

## 生活一点通

石榴有收敛的收敛作用，能够温经止泻，是治疗腹泻的佳品。



热量  
368千焦  
糖类  
16.8克  
脂肪  
105毫克

相宜 X 相克

X 石榴 & 土豆



两者不宜同食，否则会引起中毒，若不慎产生不良症状，可以用韭菜解毒。

# 火龙果

【别名】红龙果

适宜人群：一般人均可食用。

不适宜人群：糖尿病患者。

## 营养功效

火龙果营养丰富，除了含丰富的白蛋白外，它还含有一般植物少有的花青素，能抑制痴呆症的发生。火龙果还有促进眼睛保健、增加骨质密度、帮助细胞膜形成、预防贫血和降低胆固醇的功效，同时，火龙果还含有美白皮肤的维生素C，具有降低血糖和润肠作用，能预防大肠癌。

## 饮食要点

1. 以外观光滑亮丽，果身饱满，颜色鲜亮红，均匀者为佳。表面红色的地方越红越好，绿色的部分也要越绿的越新鲜。【选购】
2. 可以搭配其他食材制作沙拉、菜品等。【烹调】
3. 火龙果富含美白皮肤的维生素C及丰富的水溶性膳食纤维，具有减肥、降低血糖、润肠作用。【食用】
4. 火龙果是热带水果，所以在室温状态下，保质期也可在2个星期左右。【储存】

相宜 X 相克

X 火龙果 & 山楂



火龙果与山楂不宜同时食用，否则会引起消化不良，引起腹痛腹胀等不良症状。

热量  
209千焦  
糖类  
12.5克  
脂肪  
0.03毫克  
维生素B<sub>6</sub>

# 桂圆

[别名] 龙眼、益智

适宜人群：老年人，记忆力低下者。  
不适宜人群：发炎症状者、孕妇。

## 营养功效

桂圆味甘性温，具有补心安神、养血益脾的功效。还可用于心脾虚损的失眠健忘、惊悸怔忡等症，常与酸枣仁、茯苓、当归等配合应用。既能补脾胃之气，又能补营血不足，单用一味熟膏，或配合其他益气补血药物同用，可治气弱血虚之症。

## 饮食要点

1. 颗粒较大，壳色黄褐，壳面光洁，薄而脆的为好。颗粒较小，壳面粗糙不平的桂圆为次。[选购]
2. 桂圆作为水果宜鲜食。桂圆有补益作用，对病后需要调养及体质虚弱的人有辅助疗效。[食用]
3. 装入保鲜袋，放入冰箱保存。[储存]

## 生活一点通

龙眼鲜果及其加工制成的桂圆干素有“健身滋补品”之称，除作医药药用外，营养价值也极为丰富。

## 相宜 相克



## 桂圆&莲籽

莲籽、桂圆同食，会使补中益气、养心安神的功效增强。可作为心脾两虚的患者的食疗佳品。

## 桂圆&鸡蛋



桂圆与鸡蛋搭配食用，能给人体提供丰富的营养成分，对血虚引起的偏头痛有一定疗效。

## 桂圆&红枣



桂圆具有养血安神的功效，红枣也是补血养血的食物。两者同食，对预防闭经有一定疗效。

## 桂圆&人参



人参、桂圆都具有滋养强壮的作用，两者同食可增强免疫力。

## 桂圆&大米



桂圆具有益气、暖身的作用，与大米一起食用，营养价值更高。



# 椰子

【别名】椰瓢、大椰

适宜人群：适合身弱、四肢乏力、容易倦怠之人食用。

不适宜人群：支气管炎患者。

## 营养功效

椰子是海南特有的水果之一，含有丰富的营养，椰子水直接可当饮料饮用，清甜可口。中医认为，椰子性甘、温、气香、无毒，具有补益脾胃、杀虫消痞之功效。椰子果肉可以补虚强壮，果汁能够清暑解渴、消肿止血、并能驱虫，椰子皮可止鼻血。



热量  
967千焦

糖类  
28.6克

维生素B<sub>1</sub>  
0.04毫克

## 饮食要点

1. 确定好想吃椰肉还是喝椰汁，按不同需求选购。青椰子一般是只喝椰汁不吃椰肉，因为椰肉太嫩口感不好。【选购】
2. 适宜于鸡肉、糯米一起炖食。【烹调】
3. 椰肉炖汤补益功效更加显著。【食用】

## 生活一点通

椰汁具有滋补、清暑解渴的功效，主治暑热类渴、津液不足之口渴；椰子壳油治癣、疔疮疮疖。

✓相宜 ✗相克

## 椰子&牛奶



牛奶脂肪球颗粒小，易于消化吸收，而且胆固醇含量少，与椰子同食，可增加对营养素的吸收。

# 枇杷

【别名】腊儿、金丸、卢橘

适宜人群：肺病、咳嗽、胸闷多痰者。

不适宜人群：脾虚泄泻者、糖尿病患者。

## 营养功效

枇杷味甘酸，性凉，具有润肺、止渴、下气的作用，对治疗肺病、咳嗽、吐血、燥渴等症状有一定疗效。



热量  
121千焦

糖类  
6.5克

胡萝卜素  
0.7毫克

## 饮食要点

1. 果实外形要匀称，表皮茸毛要完整，如茸毛脱落则不易购买，因为此时枇杷已不新鲜。【选购】
2. 枇杷不易存放，购买后应尽早食用。【储存】

✓相宜 ✗相克



## 枇杷&姜片

枇杷对肺病和胃病有很好的疗效，若与生姜配合食用，可以有益于防治反胃呕吐等症。

## 枇杷&蜂蜜



枇杷有抑制流感病毒作用，若配以有化痰止咳、疏肝理气等功效的蜂蜜，可润喉止咳，益气补血。

# 无花果

[别名] 蜜果、明目果

适宜人群：消化不良者、食欲不振者。

不适宜人群：脂肪肝患者、腹泻者。

营养功效 ★

无花果果形扁圆，果皮呈黄色，果肉细软，营养丰富，果味甘甜如蜜，含有丰富的葡萄糖和果糖，并且还含有蛋白质、维生素A、维生素C和柠檬酸、苹果酸、钙、铁等其他成分，具有滋补、润肠、开胃、催乳等作用，并且具有降低胆固醇等特殊功效。

## 《饮食要点》

1. 无花果同煮水成一样，不仅可以当水果鲜食，也可用于烹饪菜肴。[烹饪]
2. 无花果除鲜食、药用外，还可加工制干、制果脯、果酱、果汁、果茶、果酒、饮料、罐头等。无花果于无任何化学添加剂，味道浓厚、甘甜。[食用]
3. 无花果在常温下不易储存，鲜果用2000~3000毫克/升浓度的山梨酸处理，可延长保存时间，用50%苯来特浸果20分钟，可防止果实腐烂。[储存]

✓相宜 ✗相克



## ✓无花果&栗子

两者同食有滋润身体、强腰健骨、增强血液循环、滋润皮肤、促进消化、消除疲劳等作用。

## ✓无花果&猪蹄



无花果与猪蹄配用，能补气血、下乳汁。用于产后气血不足、乳汁缺乏等症。

## ✓无花果&粳米



同食能补脾益胃，润肺利咽，润肠通便。有助消化、缓泻的作用。

## ✗无花果&螃蟹



螃蟹属于性寒之物，两者同食易引起腹泻，损伤肠胃。

## ✗无花果&蛤蚧



荔枝与蛤蚧同时食用可引起身体不适，易引发不良症状。



# 核桃

[别名]胡桃

适宜人群：适合脑力劳动者和青少年。  
不适宜人群：腹泻、阴虚火旺者。

## 营养功效

核桃丰富的营养价值和卓著的健脑功效已经为越来越多的人所推崇。据测定，每1千克核桃仁的营养价值相当于5千克鸡蛋和9千克牛奶的营养价值。核桃富含B族维生素、维生素C等，能通经脉、黑须发，经常食用对心血管系统也有好处。

## 饮食要点

- 1.核桃以个大圆整，壳薄而净，出仁率高，干燥，桃仁片张大，色泽白净，含油量高者为佳。[选购]
- 2.核桃加适量盐水煮，服食可治肾虚腰痛、遗精、健忘、耳鸣、尿频等症。核桃与薏仁、栗子等同煮做粥吃，能治尿频、遗精、大便溏泻、五更泻等病症。核桃与芝麻、莲籽同做糖酥，能养心健脾，还能治盗汗。核桃不能与野鸡肉一起食用。[烹调]

相宜 相克



## 核桃 & 薏仁

同煮做粥吃，能治尿频、遗精、大便溏泻、五更泻等病症。

## 核桃 & 桂圆



可缓解神经衰弱、高血压、冠心病、肺气肿、胃痛等症。还可以改善心脏功能。

## 核桃 & 黄豆



核桃与黄豆同食可致腹胀、腹痛、消化不良。

## 核桃 & 橘皮



核桃属温热之物；橘皮微寒，能活血化痰，扩张血管。就性、味而言，两者皆不相合，故不宜同食。

## 核桃 & 白酒



核桃性热，多食燥火，与白酒同食易致血热，轻者燥咳，严重时会出现鼻血。



# 栗子

【别名】毛栗、板栗

适宜人群：老年气管炎咳嗽，内寒泄泻者。

不适宜人群：糖尿病患者。

营养功效★

含有大量的淀粉，而且含有蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、钾等微量元素、B族维生素和胡萝卜素等多种营养素。栗子中含丰富的不饱和脂肪酸、维生素和无机盐，能防治高血压、冠心病、动脉硬化、骨质疏松等疾病，是抗衰老、延年益寿的滋补佳品。

## 《饮食要点》

1. 选购栗子要先看颜色，外壳鲜红，带褐、紫、绿等色，品质一般较好。【选购】
2. 栗子可生食、煮食、炒食，或与肉类炖食。【烹制】
3. 栗子含有丰富的维生素C，能够维持牙齿、骨骼、血管肌肉的正常功用，可以预防和治疗骨质疏松、腰腿酸软、筋骨疼痛、乏力等症。【食用】
4. 可在锅里放水（以没过栗子为宜），将栗子倒入，待水烧开后捞出，用凉水将栗子壳洗净，将栗子水分后装入塑料袋，放在冰箱里冷冻。【储存】

## ✓相宜 ✕相克



## ✓栗子 & 白菜

栗子与白菜同时食用，能够有效地消除黑眼圈和雀斑，有很强的保健作用。

## ✓栗子 & 鸡肉



栗子具有养胃健脾、补肾强筋、活血止血的功效，与鸡肉同食可促进恶露排除及子宫复原。

## ✓栗子 & 红枣



适宜于肾虚，腰酸背痛，腿脚无力、小便频多者。

## ✕栗子 & 羊肉



二者都不易消化，同炖共炒都不相宜，同吃甚至可能引起呕吐。

## ✕栗子 & 牛肉



牛肉和栗子不宜同时食用，否则易引起呕吐。



# 松子

[别名] 松仁

适宜人群：心脑血管病人。  
不适宜人群：腹泻、胆功能严重不良者。

## 营养功效★

松子汇集了营养精华，具有滋补作用。松子仁中丰富的油脂成分，不但可以帮助排便，还可以滋润皮肤，适合于皮肤干燥、用脑过度的人食用。而且，松子属于优质的油脂来源，含多元不饱和脂肪酸及必需的脂肪酸，可以缓和炎症反应，减低气喘的发作率。

## 〈饮食〉要点

- 1.挑选时要选颗粒饱满、大而均匀、色泽光亮、干燥者，尽量避免选那些口感较重的松子。〔选购〕
- 2.松子以炒食、煮食为主，老少皆宜。〔食用〕
- 3.存放时间长的松子会产生“油哈喇”味，最好放在密封的容器里，以防油脂氧化变质。〔储存〕

## 生活一点通

松子中富含丰富的锌，可防治癌症，使皮肤变得细腻。同时对第二性征的发育也有重要作用。

## 相宜 相克



## 松子&鸡肉

松子、鸡肉配以植物性油拌炒，能提高维生素E的摄取。

## 松子&蜂蜜



将蜂蜜倒入锅中熬熟，加入松子仁末和胡桃仁末具有润燥止咳的功效，适用于肺中燥热，干咳无痰，久咳不愈。

## 松子&米粉



做成小点心，具有增进食欲、健脾养胃的功效。适用于肝胃虚弱、食欲不佳、病后体弱等病症。

## 松子&玉米



含有钙质、卵磷脂和维生素E等营养素，有降低胆固醇、防止细胞衰老以及减缓脑功能退化等功效。

## 松子&氨茶碱



一同食用会降低氨茶碱的药效。



钾  
800毫克

钙  
380毫克

磷  
450毫克

# 杏仁

【别名】杏核仁、杏子、木落子

适宜人群：癌症患者以及术后放化疗的人。

不适宜人群：阴虚咳嗽及泻痢便溏者。

## 营养功效

杏仁的营养价值十分均衡，不仅含有类似动物蛋白的营养成分，如蛋白质、脂肪等，还含有植物成分所特有的纤维素等。杏仁中所含的胡萝卜素、硫胺素、核黄素、烟酸等是极其珍贵的药用物质，具有润肺、散寒、驱风、止泻、润燥之功能。

## 《饮食》要点

- 1.用指甲按压杏仁，坚硬者为佳。若指甲能轻易按入杏仁里，代表已受潮。【选购】
- 2.如果杏仁受潮，可得杏仁粉碎后，放入烤箱烤或入锅干煎，便能继续食用。【烹饪】
- 3.适宜外感咳嗽，肠燥便秘者食用。【食用】

## 生活一点通

杏仁可以润肺清火，解毒养颜，对因肺燥引起的咳嗽有很好的疗效，是设有副作用的排毒食品。

## 相宜 相克



## 杏仁 & 核桃

共捣碎研细，加白糖适量。分2次用开水冲调食。用于久患喘咳，肺肾两虚，干咳无痰，少气乏力等。

## 杏仁 & 小米



小米与杏仁同时食用，易发生呕吐腹泻。

## 杏仁 & 狗肉



同时食用会产生对身体有害的物质。

## 杏仁 & 猪肝



杏仁与猪肝同食不利于人体对蛋白质的有效利用和充分吸收。

## 杏仁 & 猪肉



杏仁和猪肉一起食用，易引起腹痛、腹泻，有损身体元气。

热量  
259千焦



碳水化合物  
54毫克



维生素C  
17毫克



# 莲籽

【别名】藕宝、莲籽肉

适宜人群：中老年人、体虚、失眠、食欲不振者。

不适宜人群：中满腹胀及大便燥结者。

## 营养功效★

莲籽富含蛋白质、脂肪、淀粉，具有养心、益肾、补脾等作用，可治疗夜寐多梦、遗精、久痢、虚泄等症。

## 《饮食》要点

1. 莲籽以湘莲品质最好。其皮色淡红，皮纹细致，粒大饱满，生吃微甜，一煮就酥，食之软糯清香。〔选购〕
2. 除生食外，可做成冰糖莲籽、蜜饯莲、煮粥或羹，还可做成糕点、汤等，均为鲜美味绝的好食品。〔烹制〕
3. 莲籽有养心安神的功效。经常食用，可以健脑，增强记忆力，并能预防老年痴呆的发生。〔食用〕
4. 放入密封容器，置于阴凉干燥、通风处保存。〔储存〕

## 生活一点通

莲籽可以补脾止泻，因为甘平补益，色能收涩，所以可用于脾虚久泻，食欲不振者，常与人参、茯苓同用。

## 相宜 相克



## 莲籽&猪肚

猪肚营养丰富，具有补虚损、健脾胃的功效；莲籽也有补脾益肾的作用。两者同食，对气血虚弱者很有好处。

## 莲籽&地瓜



地瓜与莲籽做成粥适宜于大便干燥、习惯性便秘、慢性肝病、癌症等患者食用。

## 莲籽&木瓜



两者同食有养心安神、健脾止泻的功效。对产后虚弱、失眠、多梦也有一定的疗效。

## 莲籽&南瓜



两者同食可有效缓解糖尿病、高血压、高血脂等症。

## 莲籽&白酒



用莲籽泡酒饮用，具有养心安神、健脾止泻、益肾固精的功效。适用于心悸、失眠、脾虚泄泻、肾虚遗精等症。



蛋白质  
9.5克  
脂肪  
59.6克  
铁  
1.4毫克

## 猪肉

[别名] 豚肉、豕肉

适宜人群：气血不足、心悸、腹胀、痔疮患者。  
不适宜人群：肥胖、高血脂、心血管疾病患者。

营养功效 ★

猪肉中富含B族维生素、磷、钾、锌等多种营养元素。猪肉的脂肪含量高，脂肪是人体不可缺少的营养物质，它不仅是储存热能的一种形式，还可以保护内脏，构成细胞，庇护蛋白质，提供人体必需的脂肪酸。猪肉还可提供血红素铁和促进铁吸收的半胱氨酸，能改善缺铁性贫血。

### 〈饮食要点〉

1. 肉质紧密，富有弹性，皮薄，膘肥嫩，无霉变，且有光泽；瘦肉部分呈淡红色，有光泽，不变形为佳。[选购]
2. 炖肉时，先将猪肉放入滚水中烫一下，然后再换水炖炖，可去除腥味。[烹调]
3. 猪肉中含有优质的蛋白质和脂肪酸，能够促进铁的吸收，改善缺铁性贫血等症状，同时增强免疫力。[食用]
4. 买回的猪肉先用水洗淨，然后分割成小块，分别装入保鲜袋，再放入冰箱冷冻保存。[储藏]

相宜 ✕ 相克



### ✓ 猪肉 & 藕

藕具有健脾、开胃、益血、生肌、止泻的功效，配以滋阴润燥、补中益气的猪肉，具有滋阴血、健脾胃的功效。

### ✓ 猪肉 & 猕猴桃



猪肉与猕猴桃同食，清香可口有健脾胃、易消化的作用。

### ✓ 猪肉 & 泡菜



猪肉含有丰富的蛋白质、脂肪及钙等矿物质。与经过发酵后制成的泡菜同食，具有开胃、增进食欲的作用。

### ✕ 猪肉 & 桑椹



桑椹与猪肉同食会引起中毒，不慎中毒后，可以用地浆水解毒。

### ✕ 猪肉 & 香菜



香菜与猪肉同食有可能会使身体不遇，因此不要大量同食。



蛋白质  
11.1克

脂肪  
2.8克

铁  
2.3毫克

# 羊肉

【别名】羖肉、羝肉、羯肉

适宜人群：胃寒、气血两虚、骨质疏松者。  
不适宜人群：高血压、肠炎、痢疾患者。

营养功效★

羊肉性温热，补气温阴、暖中补虚，因此，冬天吃羊肉可益气补虚、祛寒、促进血液循环，增强御寒能力。

## 《饮食要点》

1. 肉色鲜红而且均匀、有光泽、肉细而紧密、有弹性、外表略干、不粘手、新鲜、无其他异味为佳。【选购】
2. 羊肉中的钙、铁、磷含量丰富，而铁和磷在人体内的利用率较高；羊肉中的维生素B族含量、核黄素、烟酸含量较多；其含糖量较低，营养价值很高。【食用】
3. 买回的鲜羊肉一定要及时进行冷却或冷藏，使肉温降到5℃以下，以便减少细菌污染，延长保鲜期。【储存】

## 生活一点通

烹制羊肉时，可以用萝卜、枣、桂圆、料酒去腥羊肉的腥味。

相宜 相克



## 羊肉&鸡蛋

两者同食不但滋补营养，而且能够促进血液的新陈代谢，延缓衰老。

## 羊肉&生姜



羊肉补阳取暖，生姜驱寒保暖，相互搭配，可治寒腹痛。

## 羊肉&山药



山药与羊肉同食具有补血、通便之功效。

## 羊肉&茶



羊肉含丰富的蛋白质，能同茶中的鞣酸形成鞣酸蛋白质，引起便秘。

## 羊肉&奶酪



羊肉与奶酪不宜同时食用，因为两者功能相反，奶酪中的酪易与羊肉产生不良反应。

蛋白质

20.1克

脂肪

10.2克

铁

0.9毫克



# 牛肉

[别名] 黄牛肉、水牛肉

适宜人群：贫血、身体虚弱、腰酸无力、目眩者。  
 不适宜人群：过敏、湿疹、肾炎、痔疮患者。

## 营养功效

牛肉含有丰富的蛋白质，能提高机体抗病能力，对生长发育及手术后、病后调养的人在补充失血、修复组织等方面特别适宜。

## 快食要点

- 1.选购时，挑选牛肉表面有光泽，肉质略紧且有弹性，气味正常的为新鲜牛肉。[选购]
- 2.牛肉不易熟烂，烹饪时放1个山楂或放点茶叶可以使其更易熟烂。由于牛肉的纤维组织较粗，脂肪组织又较多，应横切，得长纤维切断；不能顺着纤维组织切，否则不仅不易入味，还不容易嚼烂。[烹调]
- 3.储存牛肉时可取牛肉与一小碟芥末放在一个密封容器里，这样在一般的室温下，可存放4~5天；另外还有一种储存方法，将牛肉按每次的食用量切成大小适当的块，分别用保鲜袋装好，放入冰箱随用随取。[储存]

## 相宜 相克



## 牛肉 & 葱

牛肉补脾胃、滋补健身。葱具有去毒消肿的作用，两者同食对风寒感冒、头痛鼻塞有明显疗效。

## 牛肉 & 土豆



两者同食可以有效预防食欲不振、便秘、皮肤老化等症。

## 牛肉 & 橘皮



用橘皮炒牛肉，可促进消化液的分泌、排除肠管内积气、增加食欲。

## 牛肉 & 生姜



过量同食容易引起牙龈炎症、牙龈肿痛、口疮等口腔疾病。

## 牛肉 & 板栗



板栗中的维生素易与牛肉中的微量元素发生反应，减弱板栗的营养价值，而且两者同食不易消化。



蛋白质

21.3克

脂肪

4.5克

铁

7.9毫克

# 猪肝

【别名】无

适宜人群：适合贫血、电脑族。

不适宜人群：高血压、冠心病、肥胖症患者。

## 营养功效

猪肝除富含维生素A、维生素C外，还含有大量的蛋白质、脂肪、维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>2</sub>及钙、磷、铁等矿物质。中医认为，猪肝味甘苦、性温，具有补肝、养血及明目的功效，适用于血虚萎黄、夜盲、浮肿及脚气等症。

## 《饮食》要点

1. 新鲜猪肝有颜色，褐色、紫色都不错，手摸坚实无黏液，无异味的是佳品。【选购】
2. 猪肝的烹调时间不能太短，至少应在急火中炒5分钟以上，使肝完全变成灰褐色，看不到血块才好。【烹调】
3. 适宜气血虚弱，面色萎黄，缺铁性贫血者食用；适宜肝血不足所致的视物模糊不清，夜盲，眼干燥等症。【食用】
4. 在猪肝外面涂上一层食用油后放进冰箱冷藏，可保持原色、原味，且不易干缩。【储存】

## 相宜 相克



## 猪肝 & 松子

猪肝与松子同食，有利于促进营养物质的吸收。

## 猪肝 & 苦苣



两者同食，可提供丰富的营养，具有清热解毒、补肝明目的功效。适合于面色萎黄、贫血、眼花、痔疮等症。

## 猪肝 & 榛子



两者同食有利于身体对钙的吸收。

## 猪肝 & 豆芽



猪肝中的铜会加速豆芽中的维生素C氧化，使其失去营养价值。

## 猪肝 & 雀肉



猪肝与雀肉同食会引起消化不良。



热量  
405千焦

蛋白质  
14.1克

铁  
5.4毫克

# 猪肚

[别名] 猪胃

适宜人群：虚劳瘦弱、脾胃虚弱、食欲不振。  
不适宜人群：无。

## 营养功效

猪肚含有丰富的蛋白质、脂肪、钙、磷、铁等营养成分。中医认为，猪肚味甘，性微温，具有补虚损、健脾胃的功效，对脾胃虚弱、食少便溏、疲乏无力、小便频数、气短消瘦、胃下垂等症有一定的疗效，视为补脾胃的佳品。用于因脾胃虚寒、呃声低弱、患儿面白体弱、畏寒肢凉者最为有效。

## 饮食要点

1. 选购有弹性，组织紧密，黏液较多，外表白色略带黄，内部无硬粒、无硬块的猪肚。【选购】
2. 猪肚烧熟后，切成条状，放在碗里，加点沸水，烧透锅里蒸，猪肚会涨大一倍，又嫩又好吃。【烹调】
3. 早切若胎气不足，或及烧后虚寒者，用猪肚煨煮饮熟，餐前服食，最为适宜。【食用】
4. 不适宜贮存，应随买随吃。【储存】

## 相宜 相克



## 猪肚 & 黄豆芽

猪肚有补虚损、健脾胃的功效。黄豆芽侧具有清热明目的功效。两者同食可增强免疫力。

## 猪肚 & 莲籽



猪肚具补虚损、健脾胃的功效。莲籽能补脾、止泻、益肾固精。两者同食适用于气血虚弱的身体瘦弱者。

## 猪肚 & 金针菇



两者同食，可以用来治疗消化不良、食欲不振、肠胃不适等症。

## 猪肚 & 糖



两者同食会阻碍人体对铜的吸收，易引起心肌细胞氧化及代谢紊乱。

## 猪肚 & 樱桃



猪肚油性大，樱桃富含维生素C，两者同食易引起消化不良。



# 猪蹄

[别名] 猪脚、猪手

适宜人群：老人、妇女和手术失血者。  
不适宜人群：肝胆病、动脉硬化和高血压患者。

营养功效 ★

猪蹄中含有大量蛋白质、钙、磷、铁等营养物质，尤其是猪蹄中的蛋白质水解后，所产生的胱氨酸、精氨酸等11种氨基酸的含量与熊掌不相上下。猪蹄对于经常性的四肢疲乏、腿部抽筋、消化道出血、失血性休克患者有一定辅助疗效。

## 《饮食》要点

1. 挑选猪蹄，一要蹄颜色，应尽量买接近肉色的，二要闻鼻子闻一下，新鲜的猪蹄有肉的味道，无其他异味。三最好挑选有筋的猪蹄，有筋的猪蹄不但好吃，而且含有丰富的胶原蛋白。【选购】
2. 猪毛多，将松香火烧溶趁热，涂在猪毛上，待松香凉了，揭去松香，猪毛随之也会被揭掉。【烹饪】
3. 若作为通乳食疗应少放盐，不放味精，晚餐吃的太晚时或临睡前不宜吃猪蹄，以免增加血粘度。【食用】
4. 生猪蹄可冷冻保存。【储存】

相宜 ✕ 相克



## 猪蹄 & 木瓜

木瓜有安神、补中益气之功效，与猪肉同食，营养效果更佳。

## ✓ 猪蹄 & 黑木耳



黑木耳配以滋补阴液、补益气血的猪蹄，具有清热解毒、补脾胃的功效。适合于治疗便秘、腰膝酸软、便血等症。

## ✓ 猪蹄 & 醋



醋可以使猪蹄中的蛋白质更易被人吸收，并使猪蹄骨细胞中的胶质分解出磷和钙，使其营养价值增加。

## ✓ 猪蹄 & 鱿鱼



猪蹄含有大量的胶原蛋白，具有润泽肌肤、健美作用，鱿鱼与猪蹄同炖可加强益气养血的功能。

## ✓ 猪蹄 & 红枣



猪蹄富含胶原蛋白，而红枣养气补血。同食有很好的丰胸和美颜效果，可以减少皱纹。

蛋白质  
21.50克

脂肪  
3.20克

铁  
4.30毫克

# 驴肉

【别名】毛驴肉、漠驢肉

适宜人群：身体瘦弱者。

不适宜人群：孕妇、慢性肠炎、腹泻患者。

营养功效★

驴肉具有“两高两低”的特点：高蛋白，低脂肪；高氨基酸，低胆固醇。对动脉硬化、冠心病、高血压患者有着良好的保健作用。另外还含有动物胶、骨胶阮和钙等成分，能为老人、儿童、体弱者和病后调养的人提供良好的营养补充。

## 《饮食》要点

- 1.挑选驴肉制品时要注意熟肉制品的色泽，尽量不要挑选色泽太艳的食品，因为色泽太艳可能是人为加入的合成色素或发色剂亚硝酸盐造成的。【选购】
- 2.用驴肉做菜时，可用少量苏打水调和，配些蒜汁、姜末，这样可去除驴肉的腥味。【烹调】
- 3.驴肉质鲜嫩可口，易于消化，具有补气血、益脏腑等功效，是老年人的滋补佳品。【食用】
- 4.熟肉制品应在0℃~4℃的条件下冷藏保存。【储存】

相宜 相克



## 驴肉&山药

可健脾益气，适用于脾胃气虚所致的食少乏力、形体消瘦等。

## 驴肉&豆豉



两者同食可疏散风邪、养心安神，适用于失眠、忧愁心烦等症。

## 驴肉&大米



先取大米淘净，加清水适量煮粥，待沸后调入驴肉等，煮至粥熟，加食盐、味精等调味，有养血、益气之功效。

## 驴肉&墨鱼



可补中益气、养血通乳，适用于产后缺乳或乳汁分泌不足。

## 驴肉&甲鱼



同食有滋阴凉血之功效，适用于肺结核阴虚潮热、干咳胸痛、咳血或痰中带血等症。



# 鸡肉

[别名] 笨鸡肉

适宜人群：气血不足、产后无乳、贫血患者。  
不适宜人群：高血压、冠心病、胆结石、胆囊炎患者。

## 营养功效

鸡肉味甘性温，具有补虚暖胃、温中益气、强筋壮骨的功效，鸡肉含有较多的不饱和脂肪酸，能够降低对人体健康不利的低密度脂蛋白胆固醇。鸡肉中蛋白质的含量较高，氨基酸种类多，而且消化率高，很容易被人体吸收利，有增强体力，强壮身体的作用。鸡皮中含有大量胶原蛋白，能补充人体所缺少的水分和弹性，延缓皮肤衰老。

## 饮食要点

1. 新鲜的鸡肉肉质紧密，颜色呈干净的粉红色且有光泽，鸡皮呈米色，并有光泽和张力。[选购]
2. 鸡肉用药基炖煮，营养更全面，带皮的鸡肉含有较多的脂类物质，所以较肥的鸡肉应该去掉鸡皮再烹制。[烹调]
3. 鸡肉较容易变质，购买后要马上放进冰箱里。如果一时吃不完，最好将剩下的鸡肉煮熟保存，而不要生着放入冰箱中。[储存]

## 相宜 相克



## 鸡肉 & 西兰花

西兰花含有丰富的维生素，与鸡肉相配，有防病健身之功效。对于贫血、疲倦乏力者尤其适用。

## 鸡肉 & 人参



人参大补元气，止渴生津。鸡肉营养丰富。两者同食有填精补髓、活血调经的功效。

## 鸡肉 & 辣椒



两者皆含有丰富的蛋白质、维生素，搭配食用对儿童的生长发育很有帮助。

## 鸡肉 & 竹笋



竹笋性微寒，可以清热健脾胃。鸡肉具有低脂、低糖的特点，两者搭配，可暖胃益气。

## 鸡肉 & 菊花



鸡肉与菊花同食会引起中毒。细辛5克、川莲2.5克用水煎服可解毒。

蛋白质  
16.5克

脂肪  
7.5克

维生素B<sub>6</sub>  
0.07毫克

# 鸭肉

【别名】白鸭肉、鸭肉

适宜人群：营养不良、病后体虚、低热、水肿者。  
不适宜人群：病中有伤、寒性痛经、胃痛、腹泻患者。

营养功效★

鸭肉寒凉，有滋阴补血、清肺解热、大补虚劳、消水肿等功效。鸭肉含饱和脂肪酸量比猪肉、羊肉少，如果摄入太多饱和脂肪酸，会形成动脉粥样硬化，所以，吃鸭肉比猪肉、牛肉、羊肉好。

## 《饮食要点》

- 1.肉质新鲜，脂肪有光泽的鸭肉为好。【选购】
- 2.炖制老鸭子，加几片火腿或腊肉，能增加鸭肉的鲜香味。鸭肉不可与茱萸同食。【烹调】
- 3.适宜营养不良、水肿或产后病后体虚者食用。胃部冷痛、腹泻清稀、腰痛之人忌食。【食用】
- 4.鸭肉较容易变质，购买后要马上放进冰箱里。【储存】

## 生活一点通

鸭肉中含有丰富的硒，它是构成人体两种重要酶的成分之一，对心脏糖脂等代谢病具有保护作用。

相宜 相克



## 鸭肉 & 白菜

白菜、鸭肉两者搭配合用，可滋阴补虚、化痰散淤、利尿消肿。

## 鸭肉 & 莲籽



鸭肉与莲籽同食，具有补肾健脾的功效。适用于脾肾两虚所引起的食欲不振、乏力等症。

## 鸭肉 & 山药



鸭肉有滋阴养胃、利尿消肿的作用；山药有健脾止渴、固肾益精作用。两者同食有强身健体之功效。

## 鸭肉 & 酸菜



两者同食有滋阴养胃、清肺补血、利尿消肿之功效。

## 鸭肉 & 栗子



鸭肉和栗子不宜同食，若两者同食会引起消化不良。



蛋白质  
10.8克

脂肪  
13.3克

钙  
37毫克

磷  
37毫克

钾  
37毫克

钠  
37毫克



# 鹅肉

[别名] 天雁肉、家雁肉

适宜人群：食欲不振、气短乏力者。

不适宜人群：皮肤过敏、肠胃虚弱、皮肤疮毒等患者。

营养功效 ★

鹅肉蛋白质的含量很高，富含人体必需的多种氨基酸、多种维生素和微量元素，并且脂肪含量很低。不饱和脂肪酸含量高，对人体健康十分有利。

## 《饮食》要点

1. 质量好的鹅肉表皮干燥，呈白色或淡黄色。不要挑水分较多、脂肪稀松的肉。 [选购]
2. 鹅肉要逆着纹路切，才容易嚼烂。如果鹅肉里有很多油就要切掉一点，尤其是喜欢清淡口味的人。 [烹制]
3. 鹅肉营养价值高，其蛋白质含量比牛肉、羊肉都高很多；对预防高血压、冠心病、动脉硬化等疾病有一定食疗作用。 [食养]
4. 鹅肉较容易变质，购买后要马上放进冰箱里。如果一时吃不完，最好将剩下的鹅肉煮熟保存，而不要保存生肉的鹅肉。 [储存]

✓ 相宜 ✗ 相克



## ✓ 鹅肉&萝卜

两者同食可补肺气、化痰、对老年慢性气管炎、肺气肿有显著疗效。

## ✓ 鹅肉&枸杞



两者同食具有补肝肾、熄风、滋液的作用，对肝肾阴亏、消渴、便秘、目暗、耳鸣均有疗效。

## ✓ 鹅肉&山药



适用于气阴不足所致口干思饮、咳嗽气短、消渴等。

## ✓ 鹅肉&百合



益气养阴，适用于肺结核胸痛、干咳痰少、手足心热。

## ✓ 鹅肉&大米



鹅肉加大米一同煮粥，可益气补虚，适用于脾胃虚弱所致消瘦乏力。

蛋白质

16.5克

脂肪

14.2克

碳水化合物

136毫克

维生素

136毫克

维生素

136毫克

维生素

136毫克



# 鸽肉

[别名] 鹁鸽、官鸭、白凤

**适宜人群：**身体虚弱、高血压、冠心病、神经衰弱者。  
**不适宜人群：**肾功能衰竭者。

**营养功效** ★

鸽肉含有许多人体必需的氨基酸，且易于被人体消化。鸽肉中含有最佳的胆素，可很好的利用胆固醇，防止动脉硬化。经常食用还有增强皮肤弹性，改善血液循环的功效。

## 《饮食要点》

1. 选购时以无鸽腹，皮肤无红色充血痕迹，肌肉有弹性，经指压后凹陷部位立即恢复原位，表皮和肌肉切面有光泽，无异味者为佳。【选购】
2. 鸽肉四季均可食用，但以春天、夏初时最为适合。欲健脑明目或进行病后和产后调补，可得乳鸽与枸杞配伍，佐以葱、姜、糖、酒一起蒸熟食之。【烹饪】
3. 鸽肉较容易变质，购买后要马上放进冰箱里。如果一时吃不完，最好将剩下的鸽肉煮熟保存，而不要生的保存。【储存】

✓ 相宜 ✗ 相克



## ✓ 鸽肉 & 银耳

鸽肉性平、味甘咸，能补虚损；银耳性平、味甘淡，能滋阴润肺、益气补血。两者性味相似，搭配食用，健身效果更好。

## ✓ 鸽肉 & 洋葱



鸽子炒洋葱，有安眠、镇痛的良好，可增强消化，治疗神经衰弱和失眠症等功效。

## ✓ 鸽肉 & 枸杞



两者同食有滋补强身的功效。

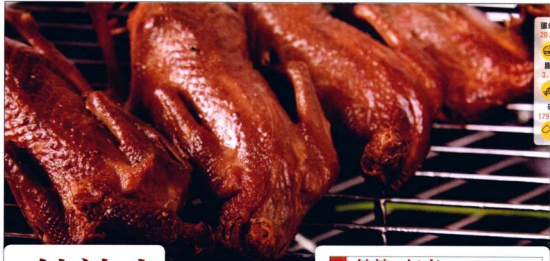
## ✓ 鸽肉 & 薏仁



促进肌肉活动灵活，使血液循环良好，消炎镇痛，并可治疗肿胀。还可消除结石症。

## 生活一点通

鸽子肉是一种很好的补品，肉质鲜美，尤以乳鸽为佳，鸽肉以清蒸或煲汤为最好，这样能使营养成分保存的最为完好。常食之具有滋阴养颜，补骨益气，解毒祛风的作用，并能加快伤口愈合。



蛋白质  
20.2克

脂肪  
3.1克

糖  
179毫克

# 鹌鹑肉

[别名] 鹌鸟肉

适宜人群：老幼病弱者、高血压患者、肥胖症患者。  
不适宜人群：无。

## 营养功效

鹌鹑肉是典型的高蛋白、低脂肪、低胆固醇食物，含有多种无机盐、卵磷脂、激素和多种人体必需的氨基酸，可以补五脏、益精血、温肾助阳，具有补身健体的作用。

## 《饮食》要点

1. 皮肉光滑、嘴柔软的是嫩鹌鹑，品质较好。鹌鹑皮起皱、嘴坚硬的为老鹌鹑，品质较差。 [选购]
2. 鹌鹑肉质非常嫩，放在水中炖一会就散了，也没有嚼劲，所以可先将鹌鹑肉炸一下，再炖汤。 [烹饪]
3. 男性经常食用鹌鹑肉，可增强性功能，并增气力、壮筋骨。食用时不要与猪肉、猪肝、蘑菇、木耳同时食用。 [食用]

## 生活一点通

鹌鹑肉含有丰富的卵磷脂，能防止或减少动脉硬化，抑制血小板凝聚，可起到防止血栓形成、保护血管壁的作用。

## ✓相宜 ✕相克



## ✓ 鹌鹑 & 小豆

鹌鹑补脾益气、小豆健脾利湿，同食可用于缓解脾虚不运，少食乏力，便溏腹泻，脾虚水肿。

## ✓ 鹌鹑 & 红枣



一同煲汤食用，对女性贫血，脸色苍白有很好的缓解效果。

## ✓ 鹌鹑 & 枸杞



同食可补肝肾而健筋骨，强腰膝。用于肝肾虚弱，腰膝酸软或疼痛等症。

## ✕ 鹌鹑 & 猪肉



鹌鹑肉忌与猪肉同食，同食令人黑色素沉着而产生色斑。

## ✕ 鹌鹑 & 蘑菇



两者同食有引发疾病的物质产生。使燥热下行，引起痔疮发作，故不宜合食。



# 火腿

[别名] 火肉、兰熏

适宜人群：适宜气血不足、脾虚久泻、胃口不开者。

不适宜人群：胃溃疡病、急慢性肾炎者。

## 营养功效★

火腿风味独特，营养丰富，含丰富的蛋白质、脂肪、灰分、磷、铁、钾、钙等营养元素，并含有18种氨基酸，其中8种是人体不能自行合成的必需氨基酸。

## 〈饮食要点〉

1. 品质较好的火腿，外观呈黄褐色或红棕色，用指压肉感到坚实，表面干燥，在梅雨季节也不会有发粘和变色等现象。【选购】
2. 火腿制作经冬历夏，经过发酵分解，各种营养成分更易被人体所吸收，具有养胃生津、益肾壮阳、固骨髓、健足力、愈创口等作用。【食用】
3. 存放时应在封口处涂上植物油，以隔绝空气，防止脂肪氧化；再贴上1层食用塑料薄膜，以防虫侵入。或将火腿用保鲜纸包扎密封，放冷藏室中即可，不宜放入冷冻室。【储存】

## ✓相宜 ✕相克



## ✓火腿&葱

火腿和葱同时食用，可促进胃液分泌，有利于营养物质消化与吸收。

## ✓火腿&菠菜



菠菜营养价值高，铁含量丰富。与火腿同食可使营养素相互补充。

## ✓火腿&黄瓜



黄瓜可调节食物的寒凉属性。与火腿同食，利于营养物质的吸收。

## ✓火腿&冬瓜



两者同食有利尿、消肿之功效。对小便不畅有一定的缓解作用。

## ✕火腿&橙子



火腿和橙子同食，两者互损，而且影响食物营养的吸收。



蛋白质  
24.1克  
脂肪  
40.7克  
糖  
198毫克

# 香肠

[别名] 腊肠、灌肠

适宜人群：一般人群均可食用。

不适宜人群：高脂血症者少食，肝肾功能不全者。

营养功效 ★

香肠含大量的填充剂，这些填充剂占去了不少本身应该是蛋白质占有的空间，所以香肠的蛋白质含量有所降低。另外，在配制香肠的时候也大大增加了钠的含量。香肠中含有各种食品调味剂、增色剂和防腐剂（如亚硝酸钠），所以不宜经常食用。

## 《饮食要点》

1. 优质香肠色泽鲜艳，闻有白色夹花，滋味咸中带甜，细品时芬芳浓郁，已变质或快要变质的香肠肉呈黄色，肥肉呈淡黄色。 [选购]
2. 香肠可开胃助食，增进食欲。 [食用]
3. 香肠不宜贮存过久，否则易发霉。 [贮存]

## 生活一点通

由于香肠是熏制而成，而熏制品对人体有一定危害，因此，使用熏制方法做出的腊肉或香肠应少量少吃。

## 相宜 X 相克



## ✓ 香肠 & 大蒜

香肠中含有大量亚硝酸钠，吃时可配以大蒜，既可以调味，也可以杀菌提味。

## ✓ 香肠 & 油菜



两者皆含有丰富的钙、铁、维生素C、胡萝卜素及蛋白质、脂肪、磷等，同食能起到防病强身的功效。

## ✓ 香肠 & 洋葱



洋葱含有蛋白质、糖类、多种维生素等，有平肝、润肠的功能，两者同食能增进食欲，改善消化。

## X 香肠 & 奶茶

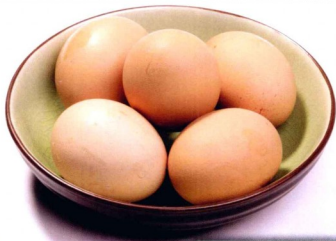


奶茶中含有的二烯酸防腐剂，如果和香肠一起吃，有可能会致癌。

## X 香肠 & 痢特灵



同食易引起血压升高，如果是高血压患者，则可能发生危险。



# 鸡蛋

[别名] 鸡卵、鸡子

适宜人群：体质虚弱者。

不适宜人群：肾炎、胆囊炎、冠心病患者。

## 营养功效

鸡蛋是大众喜爱的食品，鲜鸡蛋所含营养丰富而全面，营养学家称之为“完全蛋白质模式”。鸡蛋中含有蛋白质、脂肪、维生素A、维生素D、维生素E、B族维生素及钙、铁、磷、镁、锌、铜等矿物质，营养成分十分完备。

## 饮食要点

1. 买鸡蛋时可用拇指、食指和中指捏住鸡蛋横截，没有声音的是鲜蛋。 [鉴别]
2. 做炒鸡蛋时，将鸡蛋顺一个方向搅打，并加入少量水，可使鸡蛋更加鲜嫩。 [烹调]
3. 未煮熟的鸡蛋其蛋中细菌并未完全杀死，容易引起腹泻。因此鸡蛋要经常煮熟后再吃，但也不要煮的过老或时间过长。 [食用]
4. 煮鸡蛋时要大头朝上，使蛋黄上浮后贴在蛋壳下面，防止微生物侵入蛋黄；鸡蛋一般在20℃左右大概能放一周，如果放在冰箱里保存，最多能保鲜半个月。 [储存]

## 相宜 相克



## 鸡蛋 & 菠菜

菠菜与蛋黄同食，滋阴润肺、安神。适宜于辅助治疗阴虚失眠、心烦、情绪不安、惊悸、阴虚咳嗽等症。

## 鸡蛋 & 蘑菇



蘑菇补气益胃，蛋白滋阴润燥。两者同食对预防便秘、肠癌、动脉硬化、糖尿病、肝病等都十分有益。

## 鸡蛋 & 带鱼



同食可促进身体的能量代谢，有利于健康。

## 鸡蛋 & 豆浆



鸡蛋中黏液性蛋白易和豆浆中的胰蛋白酶结合，产生一种不能被人体吸收的物质，降低人体对营养的吸收能力。

## 鸡蛋 & 味精



鸡蛋本身含有许多与味精成分相同的谷氨酸，炒鸡蛋时若放味精，不仅不能增加鲜味，反而会破坏鸡蛋的味道。

蛋白质

12.7克

脂肪

13克

碳水化合物

231毫克

膳食纤维

231毫克

维生素

231毫克

维生素

231毫克

维生素

231毫克

维生素

231毫克

维生素

231毫克

维生素

231毫克

维生素

231毫克

维生素

231毫克

维生素

231毫克

维生素

231毫克

维生素

231毫克

维生素

231毫克

维生素

231毫克

维生素

231毫克

维生素

231毫克

维生素

231毫克

维生素

231毫克

维生素

231毫克

维生素

231毫克

维生素

231毫克

维生素

231毫克

维生素

231毫克

维生素

231毫克

维生素

231毫克

维生素

231毫克

维生素

231毫克

维生素

231毫克

维生素

231毫克

维生素

231毫克

维生素

231毫克

# 鸭蛋

[别名] 鸭卵

适宜人群：骨质疏松者。

不适宜人群：高血压、肾病患者。

营养功效

鸭蛋的营养价值较高，它不但富含脂肪、蛋白质以及人体所需的各种氨基酸，还含有钙、磷、铁等多种矿物质和人体必需的各种微量元素，而且容易被人体吸收。

## 《饮食要点》

1. 轻摇蛋体，如果有异响，说明鸭蛋变质了。 [选购]
2. 做腌鸭蛋时，可以先将鸭蛋放在白酒中浸泡片刻，再捞出均匀撒上一层盐，然后放入透气的塑料食品袋中密封，放在阴凉干燥处，10天后就可吃到美味的咸鸭蛋了。 [烹调]
3. 鸭蛋性味甘、凉，具有滋润清肺的作用，适用于肺热咳嗽、咽干喉痛、高血压、等病患者食用。 [食用]
4. 鸭蛋在放入冰箱保存时，要大头朝上，小头在下，这样使蛋黄上浮后贴在气室下面，既可防止微生物侵入蛋黄，也保证鸭蛋的质量。 [储存]

## 相宜 相克



## 鸭蛋&银耳

银耳、鸭蛋同煮共食，对阴虚、头晕和皮肤瘙痒有一定的作用。

## 鸭蛋&木耳



鸭蛋和木耳一起食用，可以滋肾补脑，对记忆力减退有一定的疗效。

## 鸭蛋&甲鱼



鸭蛋甘咸微寒，而甲鱼也是寒性食物，从食物药性学角度来说，二物皆属凉性，不宜同食。

## 鸭蛋&桑葚



鸭蛋和桑葚不宜同食，否则易引起肠胃不适。

## 鸭蛋&阿司匹林



咸鸭蛋中含有一定量的亚硝基化合物，药物中的氨基比林可以与亚硝基化合，生成有致癌作用的亚硝胺。



# 松花蛋

【别名】皮蛋、变蛋

适宜人群：成年人。

不适宜人群：少儿、心血管病、肝肾疾病患者。

**营养功效** ★

松花蛋的独特风味，能刺激人们的消化器官，增进食欲，使营养易于消化吸收，并有中和胃酸、降压的作用，适合阴虚火旺者食用。松花蛋在制作过程中会受到铅的污染，经常食用容易引起中毒。

## 《饮食》要点

1. 将蛋放在手中，向上轻轻抛起，连抛几次，若感觉有颤动感，并且较沉重者为好蛋。反之则为劣质的松花蛋。【选购】

2. 松花蛋最好煮食后食用。松花蛋虽然营养丰富，味道鲜美，但是其碱性过大，故不宜多吃。【食用】

3. 松花蛋是用碱性物质腌制而成，但内包含水分，故在冰箱内储存，水分就会结冰，影响松花蛋原有的滋味；家中吃不完的松花蛋，可放在塑料袋里密封保存，可存3个月风味不变。【储存】

**相宜** ✕ **相克**



## ✓ 松花蛋 & 西兰花

西兰花与松花蛋同食，有润肺爽喉、清热健胃的功效。

## ✓ 松花蛋 & 醋



松花蛋的蛋白和蛋黄中含有大量纯碱成分，食用时放入适量的醋，能中和其中的碱，避免胃部受到刺激或损害。

## ✓ 松花蛋 & 豆腐



松花蛋与豆腐同食，具有清热健胃、养肝明目、宽中益气的作用。

## ✓ 松花蛋 & 瘦肉



有滋阴、降火、补五脏、活血、美容等多重功效。可以调节胃口，使血液流畅，通便，可辅助治疗疾病。

## ✓ 松花蛋 & 姜汁



有止血调理、清热去火、降低血压的功效。适合产后妇女，高血压患者食用。



蛋白质  
12.8克

脂肪  
11.1克

糖  
146毫克

蛋白质  
12.8克



# 鹌鹑蛋

[别名] 鹌鸟蛋

适宜人群：虚弱病者及老年人、孕妇。

不适宜人群：脑血管病患者。

营养功效★

鹌鹑蛋含蛋白质、脑磷脂、卵磷脂、赖氨酸、维生素A、维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>2</sub>、维生素D和铁、磷、钙等营养物质。鹌鹑蛋味甘、性平，有补益气血、强身健脑等功效。

## 饮食要点

1. 鹌鹑蛋的外壳为灰白色，还有红褐色的和紫褐色的斑纹，优质蛋色泽鲜艳、壳硬，蛋黄呈深黄色，蛋白黏稠。[选购]
2. 鹌鹑蛋一般要先煮熟，然后剥掉外壳，再与其他食材搭配做成菜肴。[烹调]
3. 不用煮熟保存，也不用清洗，因为外面有自然的保护层，这样从生产到变质，最多可以存放45天。[储存]

## 生活一点通

鹌鹑蛋中的B族维生素含量多于鸡蛋，特别是维生素B<sub>1</sub>的含量是鸡蛋的2倍，可以促进人体生长发育。

相宜 相克



## 鹌鹑蛋&银耳

银耳与鹌鹑蛋同食，有强精补肾、健脑强身的功效。对贫血、营养不良、心脏病等患者也有补益作用。

## 鹌鹑蛋&羊肉



羊肉能温中补虚，与鹌鹑蛋同食可起到补肾、行气的作用。

## 鹌鹑蛋&桂圆



两者同食有补血安神，健脑益智，丰肌泽肤等功效。

## 鹌鹑蛋&大米



同食有滋养脏腑，益气补血之功效。适用于小儿营养不良、贫血、神经衰弱等症。

## 鹌鹑蛋&蜂蜜



同食有滋养五脏，润肺定喘作用。适用于体弱多病，支气管哮喘，神经官能症等症。



# 鲤鱼

[别名] 拐子、鯉子

**适宜人群：**肝硬化腹水、营养不良性水肿、咳嗽患者。  
**不适宜人群：**恶性肿瘤、淋巴结核、支气管哮喘患者。

## 营养功效

鲤鱼的肉质细嫩鲜美，是人们生活中经常食用的水产品。鲤鱼是淡水鱼中总产量最高的一种，富含蛋白质、钙、磷、铁、维生素A、B族维生素和维生素C等营养成分。

## 饮食要点

1. 鲤鱼体呈纺锤形，青黄色，最好的鱼潜在水池的下层，呼吸时跳盖起伏均匀，生命力旺盛。[选购]
2. 鲤鱼两侧皮内各有一骨似白线的筋，在烹制前要把它抽出，这样可以去除它的腥味。应在鱼的一边靠鳃后咬和离尾部约3厘米处各横切一刀至脊骨，再用刀从尾向头平拍，使鳃后刀口内的筋头露出，用指甲握住箭头一拉便可抽出。[烹制]
3. 在鲤鱼的真孔里滴一两滴白酒，然后把鱼放在通风的篮子里，上面盖一层湿布，在2~3天内鱼不会死去。[贮存]

## 相宜 相克



## 鲤鱼 & 黑豆

黑豆性味甘平，利水、活血、益肾。鲤鱼性味甘平、利水消肿。两者同时食用补肾又利水。

## 鲤鱼 & 天麻



同食可防治虚火头痛、眼黑肢麻、神经衰弱、因高血压导致的头昏、因风寒湿引起的关节疼痛等症。

## 鲤鱼 & 白菜



白菜可以有效对抗皮肤老化，防止皱纹产生；鲤鱼清热解暑。两者同食有养颜护肤的功效。

## 鲤鱼 & 鸡蛋



鲤鱼有腥气，与鸡蛋一起煮食，易产生异味，影响食欲。

## 鲤鱼 & 鸡肉



鸡肉补中助阳，鲤鱼下气利水。两者功能相悖，不宜同食。



蛋白质  
17.4克

钙  
64毫克

磷  
193毫克

# 鲫鱼

[别名] 鲢鱼、鲫瓜子

适宜人群：脾胃虚弱、食欲不振、营养不良者。  
不适宜人群：感冒者。

## 营养功效

鲫鱼肉质细嫩，含有丰富的蛋白质，易被人体消化吸收。鲫鱼味甘性平而温，具有益气健脾、利尿消肿、开胃调气、清热解毒、通乳汁等功效。

## 饮食要点

1. 鲫鱼要买身体扁平颜色偏白的，肉质会很嫩，新鲜鱼的眼略凸，眼球黑白分明，眼面发亮。[选购]
2. 在熬鲫鱼汤时，可以先用油煎一下，再用开水小火慢熬，鱼肉中的嘌呤就会逐渐溶解到汤里，整个汤呈现出乳白色，味道更鲜美。[烹调]
3. 产后、手术后、病后体虚者，经常吃一些鲫鱼有益于身体的恢复。[食用]
4. 用浸湿的纸贴在鱼的眼睛上，防止鱼视神经后的死亡腺离水后断掉。此方法可使死亡腺保持一段时间，从而延长鱼的保鲜期。[储存]

## 相宜 相克



## 鲫鱼 & 木耳

鲫鱼和木耳中的核酸含量丰富，且脂肪含量低，蛋白质含量高，两者搭配，适合肥胖者和老人。

## 鲫鱼 & 花生



花生富含维生素E，能有效抑制鲫鱼中的不饱和脂肪酸被氧化为饱和脂肪酸，有利于人体对鲫鱼营养吸收和利用。

## 鲫鱼 & 蜂蜜



同食会中毒，若不慎中毒，可用黑豆、甘草煎汁可以解毒。

## 鲫鱼 & 葡萄



鲫鱼不宜与葡萄同食，否则产生的物质会刺激胃肠。

## 鲫鱼 & 冬瓜



冬瓜与鲫鱼同食会降低两者的营养价值。



# 黄鱼

[别名] 黄花鱼、江鱼

适宜人群：失眠、食欲不振、贫血患者。  
不适宜人群：体质过敏、哮喘患者。

## 营养功效

黄鱼含有丰富的蛋白质、微量元素和维生素，对人体有很好的补益作用。黄鱼含硒量较高，能清除人体代谢产生的自由基，延缓衰老，并对各种癌症有防治功效。

## 饮食要点

1. 应选择体形较肥、鱼肚鼓胀的黄鱼为佳。[选购]
2. 煎鱼时，先把锅烧热，再用油滑锅，当油烧至冒烟时，油已达到八成热，这时放入鱼，不易粘锅。黄鱼的肉质鲜嫩，油量要多一些，以免将黄鱼肉煎散，煎的时间也不要过长。[烹制]
3. 经常食用黄鱼，能增进食欲，防治骨质疏松和骨折钙质等症。黄鱼属于近海鱼，易受污染，所以尽可能地不要吃或少吃鱼头、鱼皮和内脏。[食用]
4. 黄鱼去除内脏，清除干净后，用保鲜膜包好，再放入冰箱冷冻保存。[储存]

## 相宜 相克



## 黄鱼 & 蒜薹

黄鱼与蒜薹搭配食用，能为人体提供较高的营养成分，有润肺健脾、补气活血之功效，对产后体弱、腰肌劳损也有帮助。

## 黄鱼 & 苹果



黄鱼中含有丰富的蛋白质、多种微量元素；苹果中维生素含量也较为丰富，同食有助于营养的全面补充。

## 黄鱼 & 葱 & 生姜



黄花鱼1尾，葱4根、生姜4片，煮熟食用，连食数日。适用于体虚神疲、纳呆食少或脾虚下痢等症。

## 黄鱼 & 柠檬



柠檬具有除腥、杀菌作用，还含有丰富的维生素C。与黄鱼同时食用，更利于营养吸收。

## 黄鱼 & 荞面



黄鱼味甘性平有小毒，多食难消化，荞麦性寒难消，食之动热风，两者都为不易消化之物，不宜同食。

# 鲢鱼

【别名】白鲢、水鲢

适宜人群：孕产妇。

不适宜人群：内热、荨麻疹、癖病者。

## 营养功效

鲢鱼含蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、B族维生素等营养成分。鲢鱼性温味甘，具有温中、补脾益气、暖胃、润肤之功效，常食可治疗脾胃虚寒所致纳少、呕吐、清涎、倦怠水肿，对产后血气不足的乳少症有显著效果。

## 《饮食》要点

1. 以鲜活、鱼体光滑、无病斑、无鱼鳞脱落的为佳。【选购】
2. 清洗鲢鱼的时候，要将鱼肝清除掉，因为其中含有毒物质。【烹饪】
3. 将鱼去鳞剖腹洗净后，放入盆中倒一些黄酒，就能除去鱼的腥味，并能使鱼滋味鲜美。【食用】

## 生活一点通

鲢鱼适用于烧、熬、清蒸、油浸等烹调方法，尤以清蒸最能体现出鲢鱼清淡、鲜香的特点。



蛋白质  
18.6克  
钙  
82毫克  
磷  
180毫克

✓相宜 ✗相克

## ✓鲢鱼&豆腐



鲢鱼头含多种胶质和补脑物质，有美容效果，配以高蛋白、益气利尿、解毒的豆腐，营养更为丰富。

# 鳊鱼

【别名】桂鱼、季花鱼

适宜人群：营养不良、脾胃虚弱、食欲不振者。

不适宜人群：哮喘、咳嗽患者。

## 营养功效

鳊鱼肉味甘性平、无毒，可以益脾胃、补虚劳，具有健脾益胃、助消化、健体强身、增进食欲、防止动脉硬化、降低血压等功效。

## 《饮食》要点

1. 制作烤鱼时，可以用保鲜膜将鱼包裹密封包起来，在保鲜膜上扎几个小洞，再放进微波炉内用大火烤制5分钟，再用中火烤制4~5分钟。【烹饪】
2. 鳊鱼肉质细嫩，极易消化，适合儿童、老人食用。鳊鱼肉热量不高，富含抗氧化成分，是减肥者的理想食品。【食用】

## 生活一点通

1. 鳊鱼的骨刺上分布着很多毒腺，剖杀时要小心。
2. 如果是做鳊鱼，鳊鱼清油前要用油精拌一下，这样可以避免清炒时鱼粘粘在一起或粘锅。



蛋白质  
19.9克  
钙  
63毫克  
磷  
217毫克

✓相宜 ✗相克

## ✓鳊鱼&鸡蛋



鱼肉和鸡蛋含有丰富优质蛋白，两者同食具有补气养血、健脾养胃的功效，对肝脏组织损伤有修复作用。



蛋白质  
18.1克

钙  
24毫克

磷  
160毫克

# 带鱼

【别名】刀鱼、裙带鱼

适宜人群：高血压、高血脂、皮肤干燥、慢性肠炎患者。  
不适宜人群：湿疹、痛风、红斑狼疮、气喘、咳嗽患者。

## 营养功效

带鱼的脂肪含量高于一般鱼类，多为不饱和脂肪酸，具有降低胆固醇的作用。带鱼含有丰富的镁元素，对心血管系统有很好的保护作用，有利于预防高血压、心肌梗死等心血管疾病。

## 《饮食》要点

1. 新鲜的带鱼鱼鳞不脱落或少量脱落，呈银灰白色，略有光泽，无黄斑，无异味，肌肉有坚实感。【选购】
2. 由于带鱼腥气重，所以红烧或糖醋更好。【烹饪】
3. 带鱼适宜身体虚弱、头晕、腰酸者食用。不要贪食带鱼，否则易伤脾胃，诱发旧病，尤其是患有脾胃疾病的患者应忌食。【食用】

## 生活一点通

不要买市场上炸好的带鱼，因为无法确认是否新鲜，还要担心油是否安全，所以在家来自做比较放心。

## 相宜 X 相克



## 带鱼 & 生姜

同食有益脾胃、养肝之功效。可用于肝炎症状的改善和调养。

## 带鱼 & 木瓜



带鱼有补脾、益气、养肝、养血的功效。木瓜有补虚，丰胸的功效。两者同食有泽肤、补气、健美的作用。

## 带鱼 & 黄芪



两者同食，可对脱肛、胃下垂有明显疗效。

## X 带鱼 & 南瓜



带鱼与南瓜同食容易引起腹泻。

## X 带鱼 & 葡萄



带鱼与葡萄不宜同时食用，否则易降低两种食物的营养价值。



# 草鱼

[别名] 草根、鲩鱼

适宜人群：心血管疾病、风湿头痛、虚劳、高血压患者。  
不适宜人群：无。

## 营养功效★

草鱼具有补中、利尿、平肝、祛风的作用。多心机发育及儿童骨骼生长有特殊作用。它还具有截疟祛风的功效。对疟疾日久不愈、体虚头痛患者有一定疗效。

## 《饮食》要点

1. 看鱼眼，饱满凸出、角膜透明清亮的是新鲜鱼。眼球不凸出，角膜起皱或眼内有淤血的不新鲜。 [选购]
2. 烹调草鱼时，不放味精，味道也很鲜美；炒鱼肉的时间不能太长，要用低溫油炒至鱼肉变白即可。草鱼要新鲜，煮时火候不能太大，以免把鱼肉煮散。 [烹调]
3. 草鱼过多食用，会诱发各种癌症。 [食用]

## 生活一点通

草鱼肉含营养成分多，能为人体提供全面美味、美容所需的营养成分，是保持美丽面容的好食品。

## 相宜 X 相克



## 草鱼&蛋&胡椒粉

草鱼和油条、蛋、胡椒粉一起食用，可以益眼明目，适合老年人温补健身。

## 草鱼&冬瓜



两者同食对头痛眼花、高血压、水肿、胀满、痈肿有疗效。

## 草鱼&猴头菇



具有健脾养胃、化湿止泻之功效；对胃炎、肠炎有明显效果。

## 草鱼&豆腐



两者同食具有补中调胃、利水消肿的功效，对心肌及骨骼生长有特殊作用。

## 草鱼&莲籽



同食具有温补脾肾的作用；对小儿贫血有很好的疗效。

# 武昌鱼

[别名] 鳊鱼、鲂鱼

适宜人群：贫血、营养不良、体虚、食欲不振者。

不适宜人群：慢性痢疾患者。

营养功效 ★

武昌鱼肉质细嫩、脂肪丰富，每百克可食部分含蛋白质20.8克、脂肪15.8克、碳水化合物0.9克、热量957千焦，钙155毫克，磷195毫克，铁2.2毫克，堪称上等鱼类。可以预防贫血、低血糖、高血压和动脉血管硬化等疾病。



蛋白质  
20.8克

钙  
155毫克

磷  
195毫克

铁  
2.2毫克

热量  
957千焦

脂肪  
15.8克

碳水化合物  
0.9克

膳食纤维  
0.1克

维生素A  
100微克

维生素B1  
0.1毫克

维生素B2  
0.1毫克

维生素C  
0.1毫克

维生素E  
0.1毫克

维生素K  
0.1毫克

维生素P  
0.1毫克

维生素Q  
0.1毫克

维生素R  
0.1毫克

维生素S  
0.1毫克

维生素T  
0.1毫克

维生素U  
0.1毫克

维生素V  
0.1毫克

维生素W  
0.1毫克

维生素X  
0.1毫克

维生素Y  
0.1毫克

维生素Z  
0.1毫克

维生素AA  
0.1毫克

维生素AB  
0.1毫克

维生素AC  
0.1毫克

维生素AD  
0.1毫克

维生素AE  
0.1毫克

维生素AF  
0.1毫克

维生素AG  
0.1毫克

维生素AH  
0.1毫克

维生素AI  
0.1毫克

维生素AJ  
0.1毫克

维生素AK  
0.1毫克

维生素AL  
0.1毫克

维生素AM  
0.1毫克

维生素AN  
0.1毫克

维生素AO  
0.1毫克

维生素AP  
0.1毫克

维生素AQ  
0.1毫克

维生素AR  
0.1毫克

维生素AS  
0.1毫克

维生素AT  
0.1毫克

维生素AU  
0.1毫克

维生素AV  
0.1毫克

维生素AW  
0.1毫克

维生素AX  
0.1毫克

维生素AY  
0.1毫克

维生素AZ  
0.1毫克

维生素BA  
0.1毫克

维生素BB  
0.1毫克

维生素BC  
0.1毫克

维生素BD  
0.1毫克

维生素BE  
0.1毫克

维生素BF  
0.1毫克

维生素BG  
0.1毫克

维生素BH  
0.1毫克

维生素BI  
0.1毫克

维生素BJ  
0.1毫克

维生素BK  
0.1毫克

维生素BL  
0.1毫克

维生素BM  
0.1毫克

维生素BN  
0.1毫克

维生素BO  
0.1毫克

维生素BP  
0.1毫克

维生素BQ  
0.1毫克

维生素BR  
0.1毫克

维生素BS  
0.1毫克

维生素BT  
0.1毫克

维生素BU  
0.1毫克

维生素BV  
0.1毫克

维生素BW  
0.1毫克

维生素BX  
0.1毫克

维生素BY  
0.1毫克

维生素BZ  
0.1毫克

维生素CA  
0.1毫克

维生素CB  
0.1毫克

维生素CC  
0.1毫克

维生素CD  
0.1毫克

维生素CE  
0.1毫克

维生素CF  
0.1毫克

维生素CG  
0.1毫克

维生素CH  
0.1毫克

维生素CI  
0.1毫克

维生素CJ  
0.1毫克

维生素CK  
0.1毫克

维生素CL  
0.1毫克

维生素CM  
0.1毫克

维生素CN  
0.1毫克

维生素CO  
0.1毫克

维生素CP  
0.1毫克

维生素CQ  
0.1毫克

维生素CR  
0.1毫克

维生素CS  
0.1毫克

维生素CT  
0.1毫克

维生素CU  
0.1毫克

维生素CV  
0.1毫克

维生素CW  
0.1毫克

维生素CX  
0.1毫克

维生素CY  
0.1毫克

维生素CZ  
0.1毫克

维生素DA  
0.1毫克

维生素DB  
0.1毫克

维生素DC  
0.1毫克

维生素DD  
0.1毫克

维生素DE  
0.1毫克

维生素DF  
0.1毫克

维生素DG  
0.1毫克

维生素DH  
0.1毫克

维生素DI  
0.1毫克

维生素DJ  
0.1毫克

维生素DK  
0.1毫克

维生素DL  
0.1毫克

维生素DM  
0.1毫克

维生素DN  
0.1毫克

维生素DO  
0.1毫克

维生素DP  
0.1毫克

维生素DQ  
0.1毫克

维生素DR  
0.1毫克

维生素DS  
0.1毫克

维生素DT  
0.1毫克

维生素DU  
0.1毫克

维生素DV  
0.1毫克

维生素DW  
0.1毫克

维生素DX  
0.1毫克

维生素DY  
0.1毫克

维生素DZ  
0.1毫克

维生素EA  
0.1毫克

维生素EB  
0.1毫克

维生素EC  
0.1毫克

维生素ED  
0.1毫克

维生素EE  
0.1毫克

维生素EF  
0.1毫克

维生素EG  
0.1毫克

维生素EH  
0.1毫克

维生素EI  
0.1毫克

维生素EJ  
0.1毫克

维生素EK  
0.1毫克

维生素EL  
0.1毫克

维生素EM  
0.1毫克

维生素EN  
0.1毫克

维生素EO  
0.1毫克

维生素EP  
0.1毫克

维生素EQ  
0.1毫克

维生素ER  
0.1毫克

维生素ES  
0.1毫克

维生素ET  
0.1毫克

维生素EU  
0.1毫克

维生素EV  
0.1毫克

维生素EW  
0.1毫克

维生素EX  
0.1毫克

维生素EY  
0.1毫克

维生素EZ  
0.1毫克

维生素FA  
0.1毫克

维生素FB  
0.1毫克

维生素FC  
0.1毫克

维生素FD  
0.1毫克

维生素FE  
0.1毫克

维生素FF  
0.1毫克

维生素FG  
0.1毫克

维生素FH  
0.1毫克

维生素FI  
0.1毫克

维生素FJ  
0.1毫克

维生素FK  
0.1毫克

维生素FL  
0.1毫克

维生素FM  
0.1毫克

维生素FN  
0.1毫克

维生素FO  
0.1毫克

维生素FP  
0.1毫克

维生素FQ  
0.1毫克

维生素FR  
0.1毫克

维生素FS  
0.1毫克

维生素FT  
0.1毫克

维生素FU  
0.1毫克

维生素FV  
0.1毫克

维生素FW  
0.1毫克

维生素FX  
0.1毫克

维生素FY  
0.1毫克

维生素FZ  
0.1毫克

维生素GA  
0.1毫克

维生素GB  
0.1毫克

维生素GC  
0.1毫克

维生素GD  
0.1毫克

维生素GE  
0.1毫克

维生素GF  
0.1毫克

维生素GG  
0.1毫克

维生素GH  
0.1毫克

维生素GI  
0.1毫克

维生素GJ  
0.1毫克

维生素GK  
0.1毫克

维生素GL  
0.1毫克

维生素GM  
0.1毫克

维生素GN  
0.1毫克

维生素GO  
0.1毫克

维生素GP  
0.1毫克

维生素GQ  
0.1毫克

维生素GR  
0.1毫克

维生素GS  
0.1毫克

维生素GT  
0.1毫克

维生素GU  
0.1毫克

维生素GV  
0.1毫克

维生素GW  
0.1毫克

维生素GX  
0.1毫克

维生素GY  
0.1毫克

维生素GZ  
0.1毫克

维生素HA  
0.1毫克

维生素HB  
0.1毫克

维生素HC  
0.1毫克

维生素HD  
0.1毫克

维生素HE  
0.1毫克

维生素HF  
0.1毫克

维生素HG  
0.1毫克

维生素HH  
0.1毫克

维生素HI  
0.1毫克

维生素HJ  
0.1毫克

维生素HK  
0.1毫克

维生素HL  
0.1毫克

维生素HM  
0.1毫克

维生素HN  
0.1毫克

维生素HO  
0.1毫克

维生素HP  
0.1毫克

维生素HQ  
0.1毫克

维生素HR  
0.1毫克

维生素HS  
0.1毫克

维生素HT  
0.1毫克

维生素HU  
0.1毫克

维生素HV  
0.1毫克

维生素HW  
0.1毫克

维生素HX  
0.1毫克

维生素HY  
0.1毫克

维生素HZ  
0.1毫克

维生素IA  
0.1毫克

维生素IB  
0.1毫克

维生素IC  
0.1毫克

维生素ID  
0.1毫克

维生素IE  
0.1毫克

维生素IF  
0.1毫克

维生素IG  
0.1毫克

维生素IH  
0.1毫克

维生素II  
0.1毫克

维生素IJ  
0.1毫克

维生素IK  
0.1毫克

维生素IL  
0.1毫克

维生素IM  
0.1毫克

维生素IN  
0.1毫克

维生素IO  
0.1毫克

维生素IP  
0.1毫克

维生素IQ  
0.1毫克

维生素IR  
0.1毫克

维生素IS  
0.1毫克

维生素IT  
0.1毫克

维生素IU  
0.1毫克

维生素IV  
0.1毫克

维生素IW  
0.1毫克

维生素IX  
0.1毫克

维生素IY  
0.1毫克





# 鳗鱼

【别名】白鳗、白鳢、青鳢

适宜人群：夜盲症、贫血、肺结核患者。  
不适宜人群：感冒、发热、红斑狼疮患者。

## 营养功效

鳗鱼分为河鳗和海鳗，为名贵食用鱼类，滋补价值高。鳗鱼含有蛋白质、脂肪、钙、铁、钾、维生素A等营养元素。半条鳗鱼中维生素A的含量足够成年人1天所需，而且有丰富的骨胶原，可以润泽皮肤，软化血管，起到保护心血管的作用。

## 饮食要点

1. 鳗鱼应该挑选表皮柔软、肉质细嫩、无异味的，外观略带蓝色、无伤痕的为佳。【选购】
2. 烹制鳗鱼的方法多为“蒲烧”，就是用酱油、胡椒、味精、糖和酒等将鳗鱼肉腌好后，放在平底锅或铁锅，铁板网上烤熟。【烹调】
3. 鳗鱼具有补虚养血、祛湿抗痹等功效，特别适宜夏日湿气太重时食用，也是久病、虚弱、贫血、体弱多病患者的良好营养品。【食用】

## 相宜 相克



## 鳗鱼&黑木耳

黑木耳具有滋补强壮、补血的作用。与鳗鱼同食可补气养血。

## 鳗鱼&百合



可用以治肺结核经久不愈，身体虚弱或肺结核低热、烦躁、食欲不振以及神经衰弱等疾病。

## 鳗鱼&香菇



两者同食具有补虚扶正、祛湿杀虫、养血、抗痨、补肝肾、健脾胃、益气血、益智安神、美容颜之功效。

## 鳗鱼&山药&粳米



鳗鱼与山药、粳米共同煮粥服用，该粥具有气血双补，强筋壮骨，可消除疲劳的功效。

## 鳗鱼&牛肝



两者同食会患风疰涎，可以用黑豆、甘草煎水解毒。

# 鲶鱼

【别名】鲇鱼、胡子鲶

适宜人群：身体虚弱、营养不良、水肿者。

不适宜人群：疮疡、痢疾患者。

## 营养功效

鲶鱼肉质细嫩、少刺，味甘性温，具有补中益阳、利小便、疗水肿等功效，冬季肉味尤为鲜美。

蛋白质  
17.3克  
钙  
42毫克  
磷  
195毫克



## 《饮食》要点

1. 新鲜的鲶鱼体表光滑无鳞，体呈灰褐色，具有黑色斑点，有时全身黑色，腹部白色。【选购】
2. 鲶鱼体表黏液丰富，宰杀后放入沸水中烫一下，再用清水洗净，即可去掉黏液。【烹调】
3. 鲶鱼适宜体质虚弱、气血不足者食用。【食用】
4. 将鱼去鳞内脏，清洗干净后，吸干表皮水分，用保鲜膜包好，放入冰箱冷冻保存。【储存】

## 生活一点通

鲶鱼与香茅、香油炖煮，或与豆腐炖煮（不加盐），可用于水肿患者利尿。

✓相宜 ✗相克

## ✓鲶鱼&豆腐



鲶鱼炖豆腐不但是催乳的佳品，还有滋阴养血、补中气、开胃、利尿的作用。

# 平鱼

【别名】鲳鱼、镜鱼

适宜人群：贫血、心悸、失眠、健忘、心血管疾病患者。

不适宜人群：过敏性皮肤病、痛风、糖尿病患者。

## 营养功效

平鱼富含蛋白质和多种营养成分，具有益气养血、柔筋利骨的功效，可以缓解消化不良、脾虚泄泻、贫血、筋骨酸痛等症。

蛋白质  
18.5克  
钙  
46毫克  
磷  
155毫克



## 《饮食》要点

1. 挑选平鱼时，最好选择银白色、鱼鳞完整的鱼。鱼的颜色发黄就证明已经很不新鲜了。【选购】
2. 平鱼洗净后，先用开水烫一下再烹调，可去除腥味，烧鱼时，汤要刚刚没过鱼，等汤烧开后，改用小火慢炖，在焖制过程中尽量少翻动鱼。【烹调】
3. 平鱼有降低胆固醇的功效，适合高血脂、高胆固醇的人食用。【食用】

## 生活一点通

平鱼含有丰富不饱和脂肪酸，有降低胆固醇的功效。所含的微量元素硒和镁，可预防心血管疾病。

✓相宜 ✗相克

## ✓平鱼&番茄



含有蛋白质、糖类、有机酸、纤维素、多种矿物质，都是成长所需物质，并且有益于儿童脑部发育。



# 甲鱼

【别名】团鱼、鳖

**适宜人群：**肝肾阴虚、营养不良、糖尿病、冠心病患者。  
**不适宜人群：**肝炎患者、孕妇、脾胃虚寒者。

## 营养功效

甲鱼肉味鲜美，性平无毒，营养丰富，是滋补食品，可以养阴清热，平肝息风，软坚散结等。它对多种疾病都有很好的疗效，能有效地预防和抑制肝癌、胃癌、急性淋巴性白血病等症。甲鱼还有较好的净血作用，常食可降低胆固醇，对高血压，冠心病患者有益。

## 《饮食》要点

1. 选龟背部呈橄榄色，腹部为乳白色。也可以将甲鱼的肚子朝上，能立刻翻过来的是比较鲜活的。【选购】
2. 烹制甲鱼一定要选用鲜活的，现吃现宰。【烹调】
3. 甲鱼对肺结核、贫血、体质虚弱等多种疾病患者有一定的辅助疗效。【食用】

## 生活一点通

甲鱼含有很丰富的蛋白质，肝病患者很难吸收，而且还会加重肝脏负担，影响身体健康。

## 相宜 相克



## 甲鱼 & 大米

用于阴虚劳热、脱肛、脾肿大者。

## 甲鱼 & 冬瓜



甲鱼有润肤健肤，明目的作用。冬瓜中含有丙醇二酸可防止人体内脂肪堆积，两者同食有利于美容、减肥。

## 甲鱼 & 桂圆 & 山药



三者相配食用有补脾胃、益心肺、滋肝肾、润肤健肤、明目的作用。

## 甲鱼 & 蜂蜜



两者同食对于心脏病、肠胃病，贫血均有疗效，还能促进生长，预防衰老。

## 甲鱼 & 芹菜



一同食用可使蛋白质变性，影响营养吸收。



# 鳝鱼

[别名] 黄鳝、蛇鱼

**适宜人群：**糖尿病、贫血、子宫下垂、内痔出血患者。  
**不适宜人群：**痒痒性皮肤病、红斑狼疮、肠胃不佳者。

## 营养功效★

鳝鱼中含有丰富的DHA和卵磷脂，有补脑健身、补气养血、温阳健脾、滋补肝肾的功效，它所含的特种物质“鳝鱼素”，能降低血糖和调节血糖，对糖尿病有较好的治疗作用。它的维生素A含量相当高，可以增进视力。

## 《饮食》要点

1. 鳝鱼要挑选肥的，体色为灰黄色的活鳝为佳。[选购]
2. 将鳝鱼背朝下铺在砧板上，用刀背从头至尾打一遍，这样可使烹制时受热均匀，更易入味。[烹制]
3. 鳝鱼含脂肪较少，是糖尿病患者的理想食品。[食用]
4. 鳝鱼如果需要存放一两小时，可以买几茶匙跟鳝鱼一起放在盘里，这样可以保持鳝鱼鲜活的品质。[储存]

## 生活一点通

将宰杀后鳝鱼放在水桶内，勤换清水，至少要换水三次左右的时间，这样才能清除它的表面污物和鳃内泥沙。

## 相宜 相克



## ✓ 鳝鱼 & 青椒

两者同食可使血糖下降，适合糖尿病患者食用，每天吃60~90克鳝鱼肉，尿糖亦可减少。

## ✓ 鳝鱼 & 人参



人参补元气、除风湿、强筋骨；两者同食对风寒湿痹、产后淋沥、痔疮、痈肿有疗效。

## ✓ 鳝鱼 & 白菜



两者同食对风湿性关节炎、慢性前列腺炎、糖尿病有疗效。

## ✓ 鳝鱼 & 豆腐干



两者同食对慢性胃炎、胃下垂、风湿性关节炎有疗效。

## ✗ 鳝鱼 & 狗肉



两者同食，温热助火作用更强，不利于常人。

# 金枪鱼

[别名] 鲣鱼、吞拿鱼

适宜人群：慢性病、高血脂、体质虚弱者、更年期妇女。

不适宜人群：孕妇、糖尿病、肝硬化患者。

## 营养功效

金枪鱼中含有丰富的DHA、EPA、牛磺酸、铁和维生素B<sub>12</sub>，能减少血液中的脂肪含量，降低血脂，疏通血管，有效地防止动脉硬化，还有利于脑细胞的再生，提高记忆力，预防老年痴呆症，并能预防贫血。

## 饮食要点

1. 保持金枪鱼固有色泽，个体间应容易分离，表面无干耗和脂肪氧化，无成片血点，无肌肉淤血为佳。[选购]
2. 用拇指、食指按压鱼块，鲜而持久，可切成较大断面，并防止鱼肉碎裂。[烹调]

## 生活小贴士

用一氧化氮处理过的金枪鱼色呈粉红色，表面无油感，食用时不随时间而变色，用手触摸无弹性，吃到嘴里几乎没有任何金枪鱼特有的香味不宜选购。



蛋白质  
27.1克

钙  
12毫克

磷  
200毫克

铁  
2.0毫克

维生素B<sub>12</sub>  
1.2微克

相宜 相克

## 金枪鱼&芹菜



金枪鱼富含大量维生素D和钙质，芹菜可以降低血压，两者同食有预防动脉硬化，增强牙齿和骨骼健康的作用。

# 三文鱼

[别名] 鲑鳟鱼

适宜人群：心血管疾病、贫血、感冒患者。

不适宜人群：过敏体质、痛风、高血压患者。

## 营养功效

三文鱼中含有丰富的不饱和脂肪酸，能有效降低血脂和血胆固醇，防治心血管疾病。它所含的Ω-3脂肪酸更是脑部、视网膜及神经系统必不可少的物质，有防治老年痴呆症和预防视力减退的功效。三文鱼还能有效地预防糖尿病，促进机体的吸收，有利于生长发育。

## 饮食要点

1. 新鲜的三文鱼呈橘红色，完整无划痕的鳃，透亮且有光泽；鱼皮易与肉分离，无损伤；眼睛清亮，瞳孔颜色深而圆为佳。[选购]
2. 三文鱼不需要做的特别烂，只要烧至七八成熟即可，这样既味道鲜美，又可去腥解味。[烹调]
3. 将新鲜三文鱼切小块，用保鲜膜封好，再放冰箱，如果是-20℃速冻可保存1~2个月；-10℃保存时间短，应尽快食用。[储存]



蛋白质  
17.2克

钙  
13毫克

磷  
154毫克

铁  
1.2毫克

维生素B<sub>12</sub>  
1.2微克

相宜 相克

## 三文鱼&大枣



大枣与三文鱼同食会引起消化不良，导致肠胃功能受损。

# 鲍鱼

【别名】九孔、墨鲍

适宜人群：更年期综合征、甲状腺功能亢进者。  
不适宜人群：通风、感冒、发热、喉咙痛者。

## 营养功效

鲍鱼味咸性温，含有丰富的蛋白质以及无机盐、微量元素等，可以有效改善视力疲劳，对身体有很好的滋补作用，具有滋阴清热、养肝明目、平衡血压、镇静化痰、润燥利肠和滋补养颜的功效，对头目眩晕、白内障、吐血、失眠等症有辅助治疗作用，还能外治溃疡。

## 饮食要点

1. 鲍鱼边有密密麻麻的水泡粒状肌肉，越密越好；然后闻一闻，优质鲍鱼会发出浓浓的独特休香。【选购】
2. 鲍鱼要在冷水中浸泡48小时，将干鲍四周清洗干净，彻底去沙，否则会影响鲍鱼的口感与品质，然后先蒸后炖。【烹调】
3. 将干鲍鱼在通风凉爽处风干，但要避免日光照射，待凉后放入器皿中存放，但不要把鲍鱼长期存放在冰箱内，这样会使其味道减弱。【储存】



蛋白质  
12.6克  
钙  
266毫克  
磷  
77毫克

✓相宜 ✗相克

## 鲍鱼&菊花



两者相配适用于肝虚目暗、视物昏花、角膜炎、眼干目涩等症。

# 鳕鱼

【别名】大头青、阔口鱼

适宜人群：夜盲症、心血管疾病、骨质疏松症患者。  
不适宜人群：痛风、尿酸过高患者。

## 营养功效

鳕鱼富含的多不饱和脂肪酸具有防治心血管病的功效，而且还有抗炎、抗凝，增加免疫功能以及促进生长的功效。鳕鱼鱼脂中含有球蛋白、白蛋白及磷的核蛋白，还含有儿童发育所必需的各种氨基酸，易被消化吸收，对大脑发育、智力和记忆力增长都有促进作用。

## 饮食要点

1. 新鲜鳕鱼以颜色雪白且未解冻的为宜，可挑选鱼身中间部位切下的“全片鳕鱼”。【选购】
2. 在炸鳕鱼的过程中可用竹筷轻插鱼身，如果竹筷拔出时沾带鱼肉，表示未熟，反之则表示内部已熟。【烹调】
3. 鳕鱼是富营养、低胆固醇的食物，易于吸收。【食用】
4. 把盐撒在鱼肉上，然后用保鲜膜包起来，放入冰箱冷冻室，这样不仅可以去腥、抑制细菌繁殖，而且能增添鳕鱼的美味及延长保质期。【储存】



蛋白质  
20.4克  
钙  
42毫克  
磷  
232毫克

✓相宜 ✗相克

## 鳕鱼&香肠



鳕鱼含有丰富的胶类物质，香肠中含有亚硝酸盐，两者同食会结合成亚硝酸胺，对肝脏有一定的伤害。



# 泥鳅

【别名】鱼鳅、鳅、鳅鱼

适宜人群：适宜身体虚弱、脾胃虚寒、营养不良者食用。

不适宜人群：无。

营养功效★

泥鳅，肉质细嫩，营养价值高，被誉为“水中人参”，是一种高蛋白、低脂肪的食疗珍品。它既能作为餐桌上的美食，又有很高的药用价值。泥鳅所含脂肪成分较低，胆固醇更少，属高蛋白、低脂肪食品，可以帮助人体抵抗血管衰老，故有益于老年人及心血管病人。

## 《饮食要点》

1. 选购时，可从外形体态上来鉴别，鳅体较长，前段稍圆，后段侧扁者为好泥鳅。【储存】
2. 泥鳅放入容器内放入一些盐盖上面，5分钟后便可死去，取出后需开刀放血，冲洗干净再浸泡。【烹制】
3. 泥鳅在清水里养几天，去除其体内的泥聚，然后去其内脏和鳃，洗净后再吃。【食用】
4. 刚买回家的泥鳅，用清水冲一下，放在装有少量水的塑料袋中，扎紧口，放在冰箱中冷冻。【储存】

✓相宜 ✗相克



## ✓泥鳅&甜椒

泥鳅与甜椒同时食用，对糖尿病患者能起到很好的降糖作用。

## ✓泥鳅&豆腐



泥鳅有解毒利尿的功效，富含蛋白质和维生素。豆腐清热生津、解毒降浊。两者同食，可清热解暑、美白皮肤。

## ✓泥鳅&韭菜



韭菜有补中益气、养肾生精功效。泥鳅中含一种特殊蛋白质，能促进精子形成。成年男子常食泥鳅可滋补强身。

## ✓泥鳅&芝麻



芝麻能补肾健脾，养血生发。两者相配用于治疗脱发，须发早白。

## ✗泥鳅&螃蟹



泥鳅与螃蟹不能一同食用。若同食会引起身体不适。

# 海参

[别名] 刺参、海瓜

适宜人群：高血压、冠心病、肝炎、肾炎、糖尿病患者。  
不适宜人群：感冒、咳嗽、气喘、急性肠炎患者。

## 营养功效

海参富含蛋白质、氨基酸、维生素、微量元素，胆固醇含量几乎为零，对高血压、血管硬化、冠心病、心绞痛、心肌梗死和肝炎有良好的疗效。海参所含的三萜皂苷与甾体苷，对癌细胞有明显的抑制作用。

## 饮食要点

1. 购买海参时，要看海参的肉质和含盐量。海参的外表以参刺排列均匀为好，肉质肥厚的为上品。[选购]
2. 干海参要用凉水泡发，并要清洗干净。[烹调]
3. 食用海参对再生障碍性贫血、糖尿病、胃溃疡等均有良效。[食用]
4. 将海参焯得干透，装入双蒸食品塑料袋中，加几颗大蒜，然后扎紧袋口，这样不会变质生虫。[储存]



蛋白质  
18克  
钙  
157毫克  
磷  
12毫克

✓相宜 ✗相克

## 海参 & 山楂



同时食用，不仅会导致蛋白质凝固，难以消化吸收，还会出现腹痛、恶心、呕吐等症状。

# 海蜇

[别名] 水母、白皮子

适宜人群：高血压、哮喘、胃溃疡、风湿性关节炎患者。  
不适宜人群：脾胃虚寒患者。

## 营养功效

海蜇是一种胶质食物，营养价值非常高，海蜇皮含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、B族维生素、碘等营养素，已成为人们宴席上的美味佳肴。海蜇含有人体需要的多种营养成分，尤其含有人体日常饮食中所缺的碘，是一种重要的营养食品。

## 饮食要点

1. 优质的海蜇皮呈自然圆形，完整、中间无破洞，边缘整齐，肉质平展坚实，厚薄均匀，坚韧有弹性。[选购]
2. 买来的海蜇常有泥沙，应先用5%的浓盐水浸泡，搓洗，去除其中的泥沙。食用凉拌海蜇时，不要提前腌制，应吃前再投佐料，否则会使海蜇“走味”。[烹调]
3. 海蜇有滋润皮肤作用，皮肤干燥者常食有益。[食用]
4. 少量存放时，可放在钵内，封闭钵口，使其不至于风干收缩。[储存]



蛋白质  
3.7克  
钙  
150毫克  
磷  
30毫克

✓相宜 ✗相克

## 海蜇 & 红枣



海蜇和红枣不能一同食用，若一同食用可能引发身体不适。





# 鱿鱼

[别名] 柔鱼、枪乌贼

适宜人群：骨质疏松、缺铁性贫血、月经不调患者。  
不适宜人群：动脉硬化、高血脂、湿疹、过敏性体质者。

## 营养功效★

鱿鱼除了富含蛋白质及人体所需的氨基酸外，还有一种含有大量牛磺酸的低热量食品。鱿鱼可抑制血中的胆固醇含量，预防高血脂，缓解疲劳，恢复视力，改善肝脏功能。其含的多肽和硒等微量元素，还有抗辐射的作用。

## 《饮食》要点

- 1.优质的鱿鱼体形完整，呈粉红色，有光泽，体表略现白霜，肉肥厚，半透明，背部不红。[选购]
- 2.鱿鱼子要使用清水泡几个小时，再刮去体表上的黏液，然后用热碱水泡发。出锅前，放入非淀粉的水淀粉，可以使鱿鱼更有滋味。[烹调]
- 3.鱿鱼的脂肪含量少，属于高蛋白、低脂肪、低热量食物，对减肥者来说，吃鱿鱼是一种不错的选择。鱿鱼性凉，脾胃虚寒者少吃。[食用]
- 4.应该放在干燥通风处，一旦受潮应立即晒干，否则易生虫、霉变。[储存]

## 相宜 相克



## 鱿鱼 & 猪蹄

猪蹄含有丰富的蛋白质和脂肪，和鱿鱼一同食用可增强人体免疫力。

## ✓ 鱿鱼 & 黑木耳



黑木耳能补益养气，鱿鱼营养丰富，两者一同食用具有补气、补血的功效。

## ✓ 鱿鱼 & 洋葱



鱿鱼和洋葱同食是生活中常见的食物搭配，两者同食营养丰富、口味香醇。

## ✓ 鱿鱼 & 猪肉



两者同食可抑制血液中的胆固醇含量，缓解疲劳，恢复视力，改善肝脏功能等食疗效果。

## ✗ 鱿鱼 & 碱



两者同食会发生化学反应，产生一种具有不良气味的谷氨酸二钠。

蛋白质

18.6克

钙

60毫克

铁

221毫克

维生素

221毫克

维生素

221毫克



# 虾仁

[别名]无

适宜人群：一般人群均可食用。

不适宜人群：过敏性鼻炎、支气管炎、皮肤疥癣者忌食。

营养功效 ★

虾仁中含钙量很高，同时虾仁所含有的维生素D为海产品之首，维生素D和镁都可促进钙吸收。虾仁还含有钾、硒等微量元素及维生素A，是老年人食用的营养佳品。对身体虚弱以及病后需要调养的人也是极好的食物。

## 饮食要点

1. 质量上乘的虾仁应是无色透明，手感饱满并富有弹性。看上去个大，色红的应谨慎购买。【选购】
2. 在烹制虾仁之前，先把料酒、葱、姜与虾仁一起浸泡。在用滚水汤煮虾仁时，在水中放一根肉桂，既可以去虾仁腥味，又不影响虾仁的鲜味。【烹调】
3. 虾仁属于寒凉阴性类食品，使用时最好与姜、葱等佐料共同食用，即能柔润，又能防止肠胃不适。【食用】
4. 干虾仁应装入塑料袋或玻璃瓶中，置于阴凉、干燥、通风处保存。【储存】

## 相宜 相克



## 虾仁&蒜薹

两者同食对体质阴寒怕冷、低血压、食欲不振、精力衰退等症状均有食疗效果。

## 虾仁&韭菜



韭菜富含水分、矿物质以及维生素等，与虾仁同食可以治疗夜盲症。

## 虾仁&白菜



白菜含丰富的维生素C，虾仁含高蛋白、低脂肪。两者同食，能有效地防治牙龈出血，还有解热除燥的功效。

## 虾仁&油菜



两者同食具有消肿散血，清热解毒的作用。

## 虾仁&红枣



同食会阻碍人体对铜的吸收，可以引起心肌细胞氧化代谢紊乱。



## 对虾

适宜人群：适宜身体虚弱、脾胃虚寒、营养不良者食用。  
不适宜人群：一般人群均可食用。

对虾含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、维生素A、谷氨酸等成分，还含微量元素硒，能预防癌症。对虾还有镇静作用，常用来治疗神经衰弱、神经功能紊乱等症。

### 《饮食》 要点

☑相宜 ☒相克



### 对虾&白酒

### 对虾&枸杞

对虾与枸杞搭配同食，有补肾壮阳之效，对阳痿、遗精、早泄、尿频等症有一定疗效。

### 对虾&鲜奶

对体虚乏力、血虚眩晕、心悸神倦、腰痛、性功能低下及神经衰弱病患者有较好的疗效。

### ★ 对虾&番茄酱

番茄酱与对虾同食可生成三价砷化物，有剧毒，会对身体产生不良影响。

## ✕ 对虾&果汁

虾对与果汁同食，会使腥味加重，不利于海鲜味道的散发。



# 虾皮

[别名] 虾米、海米

适宜人群：肾虚阳痿、男性不育症、腰脚无力者。  
不适宜人群：过敏性鼻炎、支气管炎、皮肤痒癖者忌食。

## 营养功效

虾皮营养丰富，是物美价廉的补钙佳品。虾皮含有丰富的钙、碘及肝糖等成分，是小儿发育不可缺少的元素。虾皮营养极为丰富，100克虾皮中含蛋白质39.3克、钙2克，且其肉质和鱼肉一样松软，易消化，是适合老年人食用的营养佳品。

## 饮食要点

- 1.优质的虾皮，外皮清透，呈黄色，有光泽。头部和躯体相连，有虾眼，体形完整。【选购】
- 2.家常菜中的虾皮豆腐、虾皮韭菜、虾皮小葱、虾皮萝卜汤等均为美味佳肴，用来包馄饨，不仅锦上添花，其营养价值更高。虾皮与黄豆同时烹调。【烹调】
- 3.虾皮炒冬瓜，有清热、解毒、化痰、开胃等作用，对水肿、痔疮、高血压、动脉硬化有疗效。【食用】
- 4.将虾皮用食品袋包严，放进电冰箱的冷冻室里保存。【储存】

## 相宜 相克



## 虾皮 & 白糖

虾皮搭配白糖食用，有助于消除疲劳。

## 虾皮 & 冬瓜



虾皮具有高蛋白、低脂肪的特点，与冬瓜同食可提高机体免疫力。

## 虾皮 & 鸡蛋



鸡蛋含有丰富的蛋白质，虾仁富含微量元素。同食有很好的食疗作用。

## 虾皮 & 大枣 & 糯米



三者同食具有补肝肾、除烦热、降血压等功用，适用于肝肾阴虚型高血压病等。

## 虾皮 & 苦瓜



苦瓜含有丰富的维生素C，而虾类与富含维生素C的食物同食会导致机体中毒，所以不宜搭配食用。



# 螃蟹

【别名】螯毛蟹、青蟹

适宜人群：骨质疏松、结核病患者。

不适宜人群：孕妇、胃病、腹泻、心血管疾病患者。

## 营养功效★

螃蟹中含蛋白质、脂肪、碳水化合物、磷、铁和各种维生素等多种营养成分，有散淤血、通经络、抗结核和续筋接骨等功能，对身体有很好的滋补作用。螃蟹不但味美，而且营养丰富，是一种高蛋白的补品。

## 饮食要点

1. 要挑选壳硬、瘦青、蟹腿完整、表面有光泽、肚子较平，且带有一些红色的螃蟹。【选购】
2. 加工螃蟹时最好是撒点盐蒸而不煮。螃蟹体内常含有沙门菌，烹制时一定要彻底加热，否则易导致急性胃肠炎或食物中毒，甚至危及人的生命。【烹调】
3. 螃蟹含脂肪和糖量少，是很好的减肥食品。【食用】
4. 把螃蟹放在盆中，放在阴凉处，隔一段时间向螃蟹洒些水，使螃蟹能保持一定的水分。【储存】

✓相宜 ✗相克



## ✓ 螃蟹 & 香芹

螃蟹与香芹都具有清热解毒的功效，两者同食对气热郁结有一定疗效。

## ✓ 螃蟹 & 鸡蛋



螃蟹本是凉寒之物，若配合鸡蛋食用，则有互补功效，可以起到补肾、行气的作用。

## ✗ 螃蟹 & 樱桃



螃蟹与含鞣酸较多的樱桃同食，会使钙质沉淀，从而影响营养成分的吸收。

## ✗ 螃蟹 & 冰饮



螃蟹与冰饮同时食用，会使腥味加重，不利于海鲜味道的散发。

## ✗ 螃蟹 & 番茄



番茄与螃蟹同食对健康不利，甚至中毒。



# 牡蛎

[别名] 生蚝、蛎黄、海蛎子

适宜人群：病虚而多热者。

不适宜人群：体质虚寒者。

营养功效 ★

牡蛎中含有大量糖原，是人体细胞进行新陈代谢的直接能量来源，可被机体快速吸收，从而改善心脏和血液循环功能，增强肝脏功能以及保肝解毒，对肝脏疾病患者的康复极为有利。

## 《饮食》要点

1. 牡蛎以体形完整、结实、肥壮、肉饱满、表面无沙和碎壳、色泽金黄及流口的为上品。体形瘦小、色泽黄中略带黑点的次之。 [选购]
2. 置于罐处，通风处存放。 [储存]

## 生活一点通

牡蛎肉肥嫩滑，味道鲜美，营养丰富，含有丰富的蛋白质、脂肪、钙、磷、铁等营养成分，素有“海夜明珠”之美称。

## 相宜 X 相克



## ✓ 牡蛎&鲫鱼

两者同食，可用于虚损劳疾、阴虚血亏、失眠心悸、脾胃虚弱、少食乏力、气血虚弱等症。

## X 牡蛎&蚕豆酱



牡蛎和蚕豆酱不宜同食，否则会引起中毒。

## X 牡蛎&柠檬



柠檬等水果中大量的维生素C可使牡蛎中无毒的五价砷化合物转化为砒霜，两者不宜同食。

## X 牡蛎&糖



糖与牡蛎同食会使身体不适，容易导致胸闷、气短。

## X 牡蛎&带鱼



两者同食会降低人体对锌的吸收能力。



蛋白质  
11克

钙  
1.43克

磷  
93毫克

# 田螺

[别名] 黄螺

**适宜人群：**高脂血症、冠心病、动脉硬化、脂肪肝者。  
**不适宜人群：**脾胃虚寒、便溏腹泻者。

## 营养功效

田螺含有丰富的营养并且有较高的食疗价值。田螺含有丰富的蛋白质、维生素和人体必需的氨基酸和微量元素，蛋白质含量高达50.2%，其中赖氨酸占2.84%，蛋氨酸占2.33%，还含有丰富的B族维生素等，是典型的高蛋白、低脂肪、高钙质的天然保健食品。

## 饮食要点

1. 重点检查螺口。新鲜的螺即使螺壳内壳露，表面也会呈扭壳状态，轻轻一碰，小壳会缩回去。 [选购]
2. 食用螺类应烧煮10分钟以上，以防止病菌和寄生虫感染。 [烹制]
3. 螺有醒酒的作用，适宜醒酒者食用。螺内不宜与中药蛤蚧、西药土霉素同服；吃螺不可饮用冰水，否则会导致腹泻。 [食用]
4. 用冷水洗，挑出死去的，然后装塑料袋里放进冰箱的保鲜室，洒点水以保持水分。 [储存]

## 相宜 相克



## 田螺 & 葡萄酒

田螺与葡萄酒搭配，有除湿解毒、清热利尿的功效，对痔疮、脱肛、胃酸过多有较好的辅助疗效。

## 田螺 & 蛤蚧



蛤蚧与田螺同食会引起中毒，可用胡荽解毒。

## 田螺 & 胡萝卜



两者同食会使两种食物的营养价值大为降低。

## 田螺 & 黑木耳



田螺与黑木耳同食会引起中毒反应。

## 田螺 & 木瓜



木瓜与田螺同食会引起腹痛，故不宜同食。



# 蛤蜊

【别名】海蛤、花蛤

适宜人群：高血脂、甲状腺肿大、贫血、水肿患者。  
不适宜人群：腹痛、腹泻、痛风患者。

## 营养功效★

蛤蜊是一种低热能、高蛋白的食品。蛤蜊肉中含一种具有降低血清胆固醇作用的代尔太7-胆固醇和24-亚甲基胆固醇，它们兼有抑制胆固醇在肝脏合成和加速排泄胆固醇的独特作用，从而使体内胆固醇下降。这类物质的功效比常用的降胆固醇的药物——谷固醇更强。

## 《饮食》要点

1. 蛤蜊要选新鲜的、壳紧闭的。【选购】
2. 要在冷水中放入蛤蜊，以中小火煮至汤汁略为泛白，蛤蜊的鲜味就完全出来了。【烹饪】
3. 高胆固醇、高血脂体质、患有甲状腺肿大、支气管炎、胃病等疾病的人尤为适合。【食用】

## 生活一点通

蛤蜊含蛋白质、脂肪、糖类和多种矿物质，可以滋阴润燥、化痰明目，对于干咳、失眠等病没有疗效。

## 相宜 X 相克



## ✓ 蛤蜊&韭菜

韭菜能温中、下气、补虚、益阳，与蛤蜊混炒，可健体强身。

## ✓ 蛤蜊&蘑菇



两者同食具有清热利湿、化痰、散结的功效，此外，还有抗老化的功效。

## ✓ 蛤蜊&胡萝卜



富含蛋白质、脂肪、维生素A、和矿物质等。同食有抑制胆固醇在肝脏合成，加速排泄胆固醇的独特作用。

## X 蛤蜊&柑橘



两者同食会引起中毒，可以用绿豆治疗。

## X 蛤蜊&啤酒



两者不宜同食，否则容易引发痛风。





# 紫菜

〔别名〕海苔、子菜

适宜人群：贫血、水肿、高血压、高血脂者。  
不适宜人群：胃寒、肠胃炎、腹痛者。

## 营养功效

紫菜中含有大量碘元素，可有效预防甲状腺肿大，因含有大量钙、铁、胆碱，故能够增强记忆力，促进牙齿和骨骼的健康生长，紫菜中的甘露醇对水肿有很好的疗效。此外，紫菜还含有一种叫胆甾醇的物质，有防止动脉硬化的功效。

## 饮食要点

1. 选购紫菜，以深紫色、薄而有光泽的较新鲜。颜色发红、霉变的不要购买。〔选购〕
2. 如果汤过于油腻，可得少量紫菜用大锅一下，然后撒入汤内，这样可减少汤的油腻感。〔烹调〕
3. 常食紫菜可增进食欲，促进新陈代谢。〔食用〕
4. 紫菜易受潮、变质，将其密封，放于低温干燥处。〔储存〕

## 相宜 相克



## 紫菜&甘蓝

紫菜中含有的牛磺酸，需要维生素B<sub>6</sub>的参与合成才能被人体吸收，而甘蓝富含维生素B<sub>6</sub>。两者搭配，能发挥更好的功效。

## 紫菜&鸡蛋



鸡蛋富含维生素B<sub>12</sub>，紫菜中富含钙，与鸡蛋搭配，可有效补充维生素B<sub>12</sub>和钙质。

## 紫菜&猪瘦肉



有清热化痰的作用，适用于甲状腺肿大、颈淋巴结结核等症。

## 紫菜&豆腐



有降低血脂，保护血管细胞，预防心血管疾病、提高机体的免疫力的作用。还可显著降低血清胆固醇的总含量。

## 紫菜&柿子



紫菜与柿子同食，会影响人体对钙的吸收。



# 海带

[别名] 神马草、海菜

适宜人群：甲状腺肿大、糖尿病、心血管疾病患者。  
不适宜人群：甲状腺功能亢进、肠胃炎患者。

## 营养功效

海带含有丰富的碘、钙、铁、胡萝卜素及大量的纤维素、褐藻胶等，具有软坚化痰、清热利尿的功效。常食海带可使血中胆固醇含量降低，对血管硬化、冠心病、高血压有一定的预防和辅助疗效。海带还含有甘露醇，对治疗急性肾功能衰竭、脑水肿、急性青光眼有效。

## 饮食要点

1. 选择干海带时，应挑选叶片较大、叶柄厚实、干燥、无杂物的；选择水发海带时，应选择整齐干净、无杂质的。[选购]
2. 用淘米水浸泡海带，既易发易洗，烧煮时也易酥软；也可在煮海带时加少许食用碱或小苏打，但不可过多，煮的时间也不宜过长。[烹调]
3. 海带是一种碱性食品，经常食用能增加人体对钙质的吸收。[食用]

## 相宜 相克



## 海带&芝麻

芝麻能改善血液循环，降低胆固醇。海带则含有丰富的碘和钙，能净化血液，同食则美容、抗衰老效果更佳。

## 海带&豆腐



豆腐中的皂角苷会增加碘的排泄；海带含碘量高，可及时补充碘。两者同食，有助于维持人体的碘平衡。

## 海带&生菜



海带中铁元素的含量丰富，与生菜搭配，可促进人体对铁元素的吸收利用，尤其适合贫血者食用。

## 海带&冬瓜



冬瓜益气强身，海带清热利尿、祛脂降压，同食有延缓衰老、美容减肥的功效。

## 海带&茶



吃海带后不要马上喝茶，也不要立刻吃酸涩的水果，否则会阻碍铁的吸收。

热量  
195千焦

糖类  
7克

钠  
11毫克



# 碳酸饮料

[别名] 汽水

适宜人群：年轻群体。

不适宜人群：儿童、青少年、老年人。

营养功效

碳酸饮料主要成分包括：碳酸水、柠檬酸等酸性物质、白糖、香料，有些含有咖啡因、人工色素等。除糖类能给人补充能量外，几乎不含其他营养素。

## 《饮食要点》

1. 分为果汁型、果味型、可乐型、低热量型、其他型等，超出保质期不应选购。【选购】
2. 制作肉类食品，适量加入一些碳酸饮料，可使肉质变得更嫩。【烹饪】
3. 饮用低温碳酸饮料口感更好。【食用】

## 生活一点通

儿童期和青春期是身体发育的重要时期，不要喝过多的碳酸饮料，因为它不仅对骨密度可能产生负面影响，还可能造成骨质疏松。

相宜 相克



## ☑ 碳酸饮料 & 麦白霉素

碳酸饮料和麦白霉素同食可增强疗效，并能减少药物对胃肠的刺激。

## ☑ 碳酸饮料 & 鸡翅



用可乐烧制鸡翅，适合感冒发热、内火偏旺、痰湿偏重之人食用。

## ✗ 碳酸饮料 & 烤肉



同食会加速熏烧食物分解后的碳离子活动，从而产生致癌物质。

## ✗ 碳酸饮料 & 薄荷糖



同食会产生气体，如果大量气体瞬间在胃部产生，轻则会带来饱胀感，重则有可能导致胃部受损。

## ✗ 碳酸饮料 & 白酒



白酒、碳酸饮料同饮后会很快使酒精在全身挥发并产生大量的二氧化碳，对心脑血管和胃、肠、肾有严重危害。

# 豆浆

[别名] 浆子

适宜人群：女性和老年人。

不适宜人群：急性胃炎、痛风、肾结石、胃溃疡患者。

营养功效 ★

豆浆中不仅含有人体所必需的8种氨基酸，所含的维生素A、B族维生素以及铁、钾、钠等矿物质均高于牛奶。经常喝豆浆可以维持人体正常的营养平衡，全面调节内分泌系统功能，降低血压、血脂，减轻心脑血管负担，增加心脏活力，保护心血管，同时还能抗癌以及增强免疫力。

## 《饮食》要点

- 1.优质的豆浆从外观来看颜色呈均匀一致的乳白色或黄色，有光泽，浆体质地细腻，无结块。[选购]
- 2.生豆浆加热到80℃~90℃的时候，会出现大量的白色泡沫，很多人误以为此时豆浆已经煮熟，但实际上这是一种“假沸”现象，此时的温度不能破坏豆浆中的有毒物质。[烹调]
- 3.新鲜的豆浆要及时饮用，最好不要隔夜。[储存]

☑相宜 ☒相克



## ☒ 豆浆 & 红糖

红糖里有机酸较多，如醋酸、乳酸等，它们能与豆浆里的蛋白质和钙质结合，产生变性物及醋酸钙、乳酸钙等块状物，影响豆浆里所含营养素的吸收。

## ☒ 豆浆 & 环丙沙星



环丙沙星与豆浆同食会减少药物的吸收，不利于药物发挥其疗效。

## ☒ 豆浆 & 蜂蜜



蜂蜜与豆浆中的蛋白质两者冲对，产生变性沉淀，不能被人体吸收。

## ☒ 豆浆 & 鸡蛋



鸡蛋与豆浆不宜同食，否则会引起身体不适。

## ☒ 豆浆 & 四环素



碱性食物如豆浆、菠菜、黄瓜等与四环素同食，可使四环素的溶解性降低，吸收率下降。



# 白酒

【别名】烧酒、白干儿、火酒

适宜人群：少量饮用对防治心血管疾病有一定辅助作用。  
不适宜人群：阴虚、失血及体质温热者。

## 营养功效

白酒的主要成分是乙醇和水，而溶于其中的酸、酯、醇、醛等种类众多的微量有机化合物作为白酒的呈香呈味物质，却决定着白酒的风格和质量。饮适量白酒，可使循环系统发生兴奋效能。有失眠症者睡前饮少量白酒，有利于睡眠，并能刺激胃液与唾液分泌，起到健胃作用。

## 饮食要点

1. 正常白酒应是无色、透明、无沉淀物的。【选购】
2. 烹调菜肴时，如果加醋过多，味道太酸，只要再往菜里洒一点白酒，即可减轻酸味。烹调中，用酒十分重要，酒能解腥起香，使菜肴鲜美可口，但也要用得恰到好处。【烹调】
3. 饮白酒前后不能服用各种镇静药、降糖药、抗生素类药物，否则会引起头痛、呕吐等反应。【食用】
4. 酿出来的酒，可以长期存放，越久越好，温度应该在27℃左右，湿度干燥为好。【储存】

## 相宜 相克



## 白酒 & 鸡肉

两者同食有补血益气，活血通络的功效。适用于筋骨萎软，头昏心惊者食用。

## 白酒 & 番茄



两者同时食用会形成结石，造成肠道梗阻。

## 白酒 & 胡萝卜



两者同时食用，容易引起肝脏中毒。

## 白酒 & 咖啡



酒后饮用咖啡会增加心血管负担，严重时危及生命。

## 白酒 & 茶



酒后饮茶，会使心脏受到双重刺激，兴奋感增强，加重心脏负担。



# 啤酒

[别名] 无

适宜人群：成年人。

不适宜人群：糖尿病、腹泻患者、产妇。

营养功效★

啤酒以大麦芽、酒花、水为主要原料，经酵母发酵作用酿制而成的饱和的二氧化碳的低酒精度酒。啤酒中含有各种人体所需的氨基酸及多种维生素，如B族维生素、烟酸、泛酸以及矿物质等。

## 《饮食》要点

1. 将酒倒在透明的杯中，泡沫能够立即升起且洁白细腻，持久挂杯的啤酒是佳品。如果有涩味、苦化味、酸臭味等其他异味的啤酒为劣质品。【选购】
2. 烹制冻肉、排骨等菜肴，先用少量啤酒，腌渍10分钟左右，清水冲洗后烹制，可除腥味和异味。【烹调】
3. 经常饮用啤酒有消暑解热、帮助消化、开胃健脾、增进食欲等功能。【食用】
4. 不要放在温度偏高的地方，也不要放在日光下曝晒。要在保存期内饮用。【储存】

☑相宜 ☑相克



## ☑啤酒&花生&毛豆

此吃法卵磷脂的含量极高，而卵磷脂进入肠胃道后被分解成胆碱并迅速入脑，发挥健脾益智的作用。

## ✗啤酒&腌熏食物



啤酒与腌熏食物同食有致癌或诱发消化道疾病的可能。

## ✗啤酒&白酒



同食会导致胃痉挛、急性胃肠炎、十二指肠炎等症，同时对心血管的危害也相当严重。

## ✗啤酒&海鲜



啤酒中的维生素B<sub>6</sub>会与海鲜中的嘌呤、苷酸混合，导致血液中的尿酸增加，不能及时排出体外，易引发痛风。

## ✗啤酒&鱼肝油



含维生素D高的食物有鱼、鱼肝、鱼肝油等，吃此类食物饮酒，会减少人对维生素D吸收量的6~7成。



热量  
309千焦

铜  
0.02毫克

锌  
0.08毫克

# 葡萄酒

[别名] 红酒、白葡萄酒

适宜人群：成年人。

不适宜人群：糖尿病和严重溃疡病患者。

营养功效 ★

葡萄酒中含有白藜芦醇，白藜芦醇是一种天然的抗氧化剂，可降低血液粘稠度，抑制血小板凝结和血管舒张，保持血液畅通，可预防癌症的发生及发展，具有抗动脉粥样硬化和冠心病、缺血性心脏病、高血脂的防治作用。葡萄酒含酚，具有抗氧化剂的作用，可防治退化性疾病，如老化、白内障、免疫障碍和某些癌症。

## 《饮食要点》

1. 在烹制动物性原料的菜肴时，使用少量的葡萄酒可使原料中各种异味大为减少。【烹调】
2. 红葡萄酒在室温下饮用即可，不要冰镇，最好在开瓶1小时，酒水充分呼吸空气后再饮用。【食用】
3. 适宜的贮酒温度在10℃~16℃，温度过低，成熟延缓。温度应在60%~80%，但温度超过75%时酒标容易变霉。【储存】

相宜 ✕ 相克



## 葡萄酒 & 鸡肉

两者同食可以使鸡肉味道更加鲜美，口感更好。

## 葡萄酒 & 柠檬汁



荔枝有补脑健肾、开胃健脾的效果，与适量白酒搭配食用，可对胃痛有一定疗效。

## 葡萄酒 & 乳酪



乳酪和葡萄酒是天生的理想组合，同食会使葡萄酒的味道更加甘醇。

## 葡萄酒 & 花生米



两者同食可起到保护心血管，降低心脏病发病率的作用。

## 葡萄酒 & 菠菜 & 谷物



吃各类谷物、蔬菜，并适量饮用红葡萄酒可以有效预防肠癌。

蛋白质  
12.6克

脂肪  
3.5克

碳水化合物  
1.3克

# 咖啡

[别名]无

适宜人群：水肿型肥胖、气喘患者。

不适宜人群：心血管疾病、肠胃疾病、骨质疏松患者。

营养功效★

咖啡豆含有糖类、蛋白质、脂肪、烟碱酸、钾、粗纤维、水分等营养成分。此外，咖啡还含有咖啡因、单宁酸、生物碱等有益人体健康的成分。

## 饮食要点

1. 优质的咖啡豆色泽好且颜色均匀无色斑，香味浓郁，放入口中轻咬，清脆有声、口感好，呈形饱满，包装完整，无空气透入。 [选购]
2. 咖啡除了可以制作成香浓可口的咖啡饮品，还可以制作很多甜品，例如咖啡蛋糕等。 [烹饪]
3. 喝咖啡的时间，最好是选在两餐之间。 [食用]
4. 由于咖啡中的咖啡油容易挥发，影响咖啡的口味，使得咖啡的最佳饮用期只有两个星期，最先进的包装技术也只能使其在不打开包装的情况下保存一年。 [储存]

相宜 相克



## 咖啡&巧克力

咖啡巧克力同时食用，可有效缓解压力。

## 咖啡&糙米&牛奶



糙米煮熟碾成粉末，加咖啡，牛奶砂糖食用，糙米营养丰富，对医治痔疮，便秘，高血压等有良好的作用。

## 咖啡&红酒



同时饮用会降低人体对铁的吸收。

## 咖啡&白酒



一同饮用会增加心血管的负担，严重时危及生命。

## 咖啡&菠菜



咖啡与菠菜不宜同时食用，否则会降低人体对铁的吸收。



维生素B<sub>1</sub>  
0.38毫克

维生素B<sub>2</sub>  
1.5毫克

烟酸  
6.25毫克

维生素B<sub>6</sub>  
0.38毫克



# 茶

【别名】冷面草

适宜人群：高血脂患者。

不适宜人群：肾病、消化道溃疡、神经衰弱、心脏病患者。

营养功效★

茶内含化合物多达500种，如维生素类、蛋白质、氨基酸、类脂类、糖类及矿物质元素等，它们对人体有较高的营养价值。还有一部分化合物是对人体有保健和药效作用的成分，也称之为有药用价值的成分，如茶多酚、咖啡因、脂多糖等。

## 《饮食》要点

1. 若茶叶色泽发暗发褐，表明茶叶内质受到不同程度的氧化，这种茶叶往往是陈茶；如果茶叶片上有明显的焦点，或叶边缘为焦边，则茶的品质较差。【选购】
2. 茶含有茶碱及咖啡因，可以活化蛋白质激酶及三酸甘油酯解脂酶，减少脂肪堆积，达到减肥效果。【食用】
3. 茶应装入密封罐、厚实、强度好、无异味的食品包装袋中，然后置于冰箱冷藏室，此法保存时间长，效果好，但袋口一定要封牢、封严，否则会受潮。【储存】

✓相宜 ✗相克



## ✓茶&参片

将参片放入茶水中冲泡，长期饮用可起到强肾健脾的功效，还能治疗身体虚弱、神经衰弱等症。

## ✓茶&粳米



茶水加入到粳米中同煮成粥，有消积化痰、除烦止渴的功效。适宜于治疗食积不消、过食油腻、口干烦渴等。

## ✓茶&菊花



茶与菊花搭配所成的菊花茶，是老少皆宜的饮品，具有平肝明目、清肺解毒之功效。

## ✗茶&阿司匹林



茶水中含有咖啡因，咖啡因有促进胃酸分泌的作用，可加重阿司匹林对胃黏膜的损害。

## ✗茶&消炎药



茶水中的咖啡因有促进胃酸分泌的作用，一同食用可加重药物对胃的刺激。

# 奶茶

[别名] 无

适宜人群：急慢性肠炎、胃炎及十二指肠溃疡等患者。

不适宜人群：孕妇、婴幼儿。

## 营养功效

奶茶中的牛奶含有丰富的蛋白质、脂肪等多种高级营养物质。茶中含咖啡因、多种维生素、单宁酸、茶碱、芳香油、氨基酸、糖类、各种矿物质和叶绿素等一些对人体有益的化学成分。茶能补充饮水中氧气的不足，茶中含的芳香油能溶解动物脂肪，消食解腻。

## 饮食要点

1. 优质的奶茶从外碗上看，呈乳黄色或乳白色，添加其他辅助材料的奶茶会有添加材料的自然色。[选购]
2. 大部分奶茶是用植物奶精制作而成，奶精的主要成分是氢化植物油，长期饮用会影响身体健康。[食用]

## 生活一点通

奶茶煮好后，应即刻饮用或盛于热水壶以备饮用，因在锅内放的时间长了，锅精会影响奶茶的味道。



蛋白质  
9.5克  
糖分  
8.0克  
脂肪  
12克

✓相宜 ✗相克

## 奶茶&洋地黄



洋地黄与奶茶中的物质结合会生成不溶性的沉淀物，影响药物的吸收，使药效丧失。

# 酸奶

[别名] 酸牛奶

适宜人群：高胆固醇、动脉硬化、冠心病患者。

不适宜人群：腹泻或其他肠道疾病患者。

## 营养功效

酸奶富含钙、蛋白质、多种维生素和碳水化合物，且热量低。酸奶还含有乳酸菌，具有维护肠道菌群生态平衡、抑制有害菌对肠道的入侵的作用，可防止便秘，促进消化吸收，防止衰老，提高人体免疫功能。

## 饮食要点

1. 打开酸奶后先看酸奶的形状，正常情况下，凝固型酸奶的凝块应均匀细密，无气泡，无杂质，允许有少量乳清析出。搅拌型酸奶是均匀一致的流质，无分层现象，无杂质。正常的酸奶颜色应是微黄色或乳白色。[选购]
2. 在如女怀孕期间，酸奶除提供必要的能量外，还提供维生素、叶酸和磷酸；在如女更年期时，还可以抑制由于缺钙引起的骨质疏松症。[食用]
3. 酸奶需在4℃下冷藏，在保存中酸度会不断提高而使酸奶变得更酸。[储存]

✓相宜 ✗相克

## 酸奶&番茄



酸奶有美容功效，与富含维生素C的番茄搭配食用，效果更加明显。



蛋白质  
2.5克  
脂肪  
2.7克  
钙  
118毫克



蛋白质

3克



脂肪

3.2克



钙

104毫克



# 牛奶

【别名】奶

适宜人群：青少年、老年人。

不适宜人群：乳糖酶缺乏症、胆囊炎患者。

## 营养功效

牛奶中的蛋白质主要是酪蛋白、白蛋白、球蛋白、乳蛋白等，所含的20多种氨基酸中有人体必需的8种氨基酸。牛奶中所含蛋白质是全价的蛋白质，它的消化率高达98%。

## 饮食要点

1. 新鲜乳（消毒乳）呈乳白色或稍带微黄色，有新鲜牛乳固有的香味，无异味，呈均匀的流体，无沉淀，无凝块，无杂质，无异物，无黏稠现象。【选购】
2. 炸鱼前，先将鱼浸入牛奶中，可除腥增鲜。将鱼切成鱼片，浸泡在牛奶中，取出后蘸上面粉，下油锅炸成鱼排，既酥嫩，又鲜美。【烹饪】

## 生活一点通

每晚睡前服一杯热牛奶，治神经衰弱，失眠。不要喝生奶，喝鲜奶要高温加热，以防病从口入。

## 相宜 相克



## 牛奶 & 木瓜

木瓜是水果中维生素A含量较多的水果，与牛奶搭配营养价值更高。

## 牛奶 & 蛋黄



经常吃蛋黄对强壮身体、增强大脑的记忆功能等皆有益处。与牛奶搭配，营养价值更高。

## 牛奶 & 橘汁



两者同食营养更丰富，还有清凉解渴、抗癌的功效。

## 牛奶 & 菜花



牛奶含丰富的钙质，菜花所含的化学成分会影响钙的消化和吸收。

## 牛奶 & 醋



两者同食容易在腹中产生凝块，不利于牛奶中营养成分的吸收。

# 芝麻油

[别名] 香油

适宜人群：中老年人。  
不适宜人群：无。

营养功效 ★

芝麻油是一种非常香醇的植物油，能使细胞稳定，推迟机体的衰老，延长细胞的生命，还能有效阻止动脉粥样硬化，预防心血管疾病。

## 《饮食要点》

1. 纯芝麻油呈淡红色或红中带黄，质量好的芝麻油应该清澈透明，不浑浊，无沉淀和悬浮物。纯芝麻油会出现无色透明的薄薄的大油花，掺假的则会出现较小较厚的油花；如有分层肯定有掺假的现象。[选购]
2. 睡前喝一口芝麻油，第二天起床后再喝一口，咳嗽能明显减轻，坚持数天可治愈咳嗽。[食用]

## 生活一点通

芝麻油中的亚磷酸不仅滋润皮肤，而且可以防晒，尤其可以延缓老年斑。

☑相宜 ☒相克



## ☑芝麻油&海带

芝麻油能改善血液循环，促进新陈代谢。海带含有钙和碘，能净化血液，促进甲状腺素的合成。两者同食，效果倍增。

## ☑芝麻油&蜂蜜



蜂蜜可以促使胃酸正常分泌，还有增强肠蠕动的作用，能显著缩短排便时间。

## ☒芝麻油&洋地黄



可以加强洋地黄的毒性，引起中毒反应。

## ☒芝麻油&可的松



芝麻油与可的松同食会降低药物的疗效。

## ☒芝麻油&咖啡



两者同食会降低芝麻油的营养价值。

# 蜂蜜

[别名] 蜜糖、沙蜜、蜂糖

适宜人群：便秘、高血压、支气管炎、哮喘患者。  
不适宜人群：糖尿病患者。

## 营养功效

蜂蜜是一种营养丰富的天然滋养食品，也是最常用的滋补品之一。据分析，其中含有与人体血清浓度相近的多种无机盐和维生素、铁、钙、铜、锰、钾、磷等多种有机酸和有益人体健康的微量元素，以及果糖、葡萄糖、淀粉酶、氧化酶、还原酶等，具有滋养、润燥、解毒之功效。

## 《饮食》要点

1. 优质蜂蜜透光性佳，颜色均匀一致。 [选购]
2. 蜂蜜的食用时间大有讲究，一般均在饭前1~1.5小时或饭后2~3小时食用比较适宜。蜂蜜不宜用开水冲服，因为过热的会使蜂蜜中的糖分发生改变，使营养价值降低。 [食用]
3. 把蜂蜜倒入可密封的玻璃瓶中，在瓶内加入1~2小片生姜，然后密封存放在阴凉处。用这样的方法，可以使蜂蜜储藏很久而不会变味。 [储存]

## 相宜 相克



## 蜂蜜 & 南瓜

蜂蜜有美容的功效，与南瓜同食效果更加明显。

## 蜂蜜 & 豆浆



豆浆中的蛋白质比牛奶高。两者冲对，产生沉淀，不易被人体吸收。

## 蜂蜜 & 大葱



蜂蜜与葱同食后出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻等急性胃肠炎症状。

## 蜂蜜 & 韭菜



韭菜含维生素C丰富，容易被蜂蜜中的矿物质铜、铁等离子氧化而失其营养价值。

## 蜂蜜 & 豆腐



豆腐中含有大量的蛋白质；蜂蜜中含有多种酶，两者同食会降低营养价值，故不宜同食。



# 醋

【别名】米醋、来醋

适宜人群：高血压、泌尿系统结石、风疹、腹痛者。  
不适宜人群：胃酸、咳嗽、筋骨受伤者。

## 营养功效

醋中含有多种氨基酸、酶类以及不饱和脂肪酸，能够促进人体肠道蠕动、降低血脂、排除毒素，维持肠道内环境的菌群平衡。醋酸还具有收敛和杀灭细菌的作用。

## 饮食要点

1. 优质醋颜色呈棕红或褐色，无沉淀物。【选购】
2. 做菜时，加醋的最佳时间是在两头，即原料入锅后马上加醋及菜肴出锅前加醋，第一次应多些，第二次应少些。【烹调】
3. 醋要存放在凉爽干燥之处，用后盖紧，将瓶口残留醋抹干净，不能放在高温潮湿之处。【储存】

## 生活一点通

醋常用于烹制荤食的原料，如排骨、鱼类等，可使骨刺软化，促进骨中的矿物质和钙、磷溶出，增加营养。

## 相宜 相克



## 醋 & 猪肉

猪肉富含B族维生素和铁，与醋同食可使营养更全面。

## 醋 & 菠菜



菠菜含有多种维生素和人体必需的微量元素，两者同食可消除疲劳。

## 醋 & 木耳



两者同食营养价值更高，可防止胆固醇在血管壁上沉积，保持心脑血管畅通。

## 醋 & 小白菜



小白菜与醋同食会使其营养价值大减。

## 醋 & 黄鱼



二者皆能引发风热，心火上炎则生舌疮，胃火上炎则生口疮，所以黄鱼与醋同食，会引发口腔溃疡。

# 味精

[别名] 味素

适宜人群：神经衰弱、肝功能不全、胃溃疡者。

不适宜人群：记忆障碍患者、高血压者。

## 营养功效

味精除了具有强烈的肉类鲜味外，还有丰富的营养价值和药物治疗作用。对于颅脑外伤、癫痫轻度发作、神经衰弱以及记忆减退等症状都有一定的改善作用。需要注意的是，每日摄入量不应超过6克，否则过多摄入会使血液中谷氨酸的含量升高，可引起短期的心悸、恶心等症状。



蛋白质  
41克  
钙  
100毫克  
镁  
7毫克

## 饮食要点

1. 优质味精颗粒形状一致，色泽均匀有光泽，颗粒间呈散粒状态。[选购]
2. 做菜使用味精，应在起锅时加入。因为在高温下，味精会分解为焦谷氨酸钠，即脱水谷氨酸钠，不但没有鲜味，而且还会产生轻微的毒素，危害人体。[烹调]
3. 拌凉菜使用晶体味精时，应先用少量热水化开，然后再浇到凉菜上，效果较好。[食用]
4. 储存在密封性好的容器里。[储存]

相宜 相克

## 味精 & 茄子



味精与茄子同食，会生成对人体有害的物质。

# 芥末

[别名] 胡芥、芥辣

适宜人群：高血脂、高血压、心脏病患者。

不适宜人群：胃炎、消化道溃疡。

## 营养功效

芥末辣味强烈，可刺激唾液和胃液的分泌，能增进人的食欲。芥末主要成分是异硫氰酸盐，这种成分不但可预防蛀牙，对预防癌症、防止血管凝块、辅助治疗气喘等也有一定的效果。芥末还有预防高血脂、高血压、心脏病以及降低血液黏稠度等功效。



蛋白质  
23.6克  
脂肪  
30克  
维生素E  
9.8毫克

## 饮食要点

1. 芥末以色正味冲、无杂质者为佳品。[选购]
2. 在芥末中酌量添加些糖或食醋，能缓冲辣味，且风味更佳。当芥末有油脂溢出并变黄时就不宜继续食用。[烹调]
3. 芥末有很好的解毒功能，能解鱼蟹之毒，故生食三文鱼等生鲜食品经常会配上芥末。烹调时可酌量添加，注意一次不要放太多。[食用]
4. 芥末不宜长期存放，芥末酱和芥末膏置于常温下密封存储，避免防潮，保质期在6个月左右。[储存]

相宜 相克

## 芥末 & 酒



两者同食会助长酒精的麻醉作用，麻痹神经，使人疲惫、疲软。

# 花生酱

[别名] 无

适宜人群：病后体虚、术后恢复及产后妇女。

不适宜人群：脾弱便溏者、高脂血症患者、跌打淤肿者。

## 营养功效

花生酱中含有丰富的维生素A、维生素E、叶酸、钙、镁、锌、铁等矿物质和蛋白质。花生酱中还含有大量的单不饱和脂肪酸，可以降低人体内的胆固醇含量，减少罹患心脏病的风险。经常吃花生酱和各种坚果类食品的人患II型糖尿病的几率要比常人低很多。



蛋白质

6.9克

脂肪

5.3克

钙

67毫克

铁

0.7毫克

维生素E

35毫克

维生素A

35毫克

维生素B

35毫克

维生素C

35毫克

维生素D

35毫克

维生素K

35毫克

维生素B1

35毫克

维生素B2

35毫克

维生素B6

35毫克

维生素B12

35毫克

维生素B9

35毫克

维生素B5

35毫克

维生素B3

35毫克

维生素B7

35毫克

维生素B11

35毫克

维生素B10

35毫克

维生素B13

35毫克

维生素B14

35毫克

维生素B15

35毫克

维生素B16

35毫克

维生素B17

35毫克

维生素B18

35毫克

维生素B19

35毫克

维生素B20

35毫克

维生素B21

35毫克

维生素B22

35毫克

维生素B23

35毫克

维生素B24

35毫克

维生素B25

35毫克

维生素B26

35毫克

维生素B27

35毫克

维生素B28

35毫克

维生素B29

35毫克

维生素B30

35毫克

维生素B31

35毫克

维生素B32

35毫克

维生素B33

35毫克

维生素B34

35毫克

## 饮食要点

- 1.优质的花生酱色泽为黄褐色，质地细腻，味美，具有花生固有的浓郁香气，不发霉，不生虫。[选购]
- 2.一般用作拌面条、馒头、面包或凉拌菜等的调味品，也是作甜饼、包子等馅料配料。[烹调]
- 3.花生酱与红枣配合使用，既可补虚，又能止血，最适于身体虚弱的出血病人。[食用]
- 4.用清洁容器盛装，存于阴凉、干燥、清洁处。[储存]

相宜 相克

## 花生酱&红酒



花生酱与红酒同时食用，可防止动脉硬化，保护心脑血管。

# 芝麻酱

[别名] 麻酱

适宜人群：骨质疏松症、缺铁性贫血、便秘患者食用。

不适宜人群：重度肥胖者不宜食用。

## 营养功效

芝麻酱含有极为丰富的铁、钙、蛋白质，是儿童身体生长发育最需要的营养要素。



蛋白质

19.2

脂肪

52.7克

钙

67.7毫克

铁

35毫克

维生素E

35毫克

维生素A

35毫克

维生素B

35毫克

维生素C

35毫克

维生素D

35毫克

维生素K

35毫克

维生素B1

35毫克

维生素B2

35毫克

维生素B6

35毫克

维生素B12

35毫克

维生素B9

35毫克

维生素B5

35毫克

维生素B3

35毫克

维生素B7

35毫克

维生素B11

35毫克

维生素B10

35毫克

维生素B13

35毫克

维生素B14

35毫克

维生素B15

35毫克

维生素B16

35毫克

## 饮食要点

- 1.芝麻酱以色正、味纯、无杂质者为佳品。[选购]
- 2.一般用作拌面条、馒头、面包或凉拌菜等的调味品，也是作甜饼、花卷等馅料配料。[烹调]
- 3.给儿童经常吃点芝麻酱对预防佝偻病以及骨骼、牙齿的发育，都大有益处。芝麻酱所含蛋白质比瘦肉还高，质量也不亚于肉类。[食用]
- 4.储存方式同花生酱。[储存]

相宜 相克

## 芝麻酱&药物



芝麻酱与很多药物同食都会降低药物疗效。

## 生活一点通

虽然芝麻酱的摄入量不会很多，但经常吃也不失为增加蛋白质的一种好办法。





# 花椒

【别名】香椒、红花椒

适宜人群：风湿性关节炎、腹痛、食欲不振者。

不适宜人群：孕妇、阴虚火旺者。

## 营养功效

花椒气味芳香，可以除各种肉类的腥臊臭气，改变口感，能促进唾液分泌，增进食欲。花椒具有扩张血管、降低血压的作用，其效果只比常用的扩张血管药物罂粟碱略低一些。中医认为，花椒味辛、性温，具有温中散寒、除湿健体的作用。

## 饮食要点

1. 花椒以籽小、壳浅紫色的为好。【选购】
2. 炒菜时，在锅内热油中放几粒花椒，变黑后捞出，留油炒菜，菜香扑鼻。【烹调】
3. 花椒能使血管扩张，起到降低血压的作用。【食用】
4. 花椒保管时要放在干燥的地方，注意防潮。【储存】

## 生活一点通

生花椒有小毒，辛温之性甚强，外用具有止痒作用佳，可用于痔疮、湿疹或皮肤瘙痒的防治。

## 相宜 相克



## 花椒&猪肉

花椒和猪肉同时食用，可促进胃液分泌，有利于营养物质消化与吸收。

## 花椒&羊肉



花椒和羊肉同食，可促进营养吸收，提高营养价值。

## 花椒&粳米



具有温中养胃，散寒止痛，杀虫驱蛔的功用。能治疗泄泻、呕吐、疝痛、寒痢及蛔虫病等。

## 花椒&大枣&姜



具有温中止痛功效。适用于寒性痛经，并有光洁皮肤的作用。

## 花椒&桑葚



桑葚不宜与花椒同食，否则会导致气壅胸闷。

蛋白质

4.9克

脂肪

0.2克

维生素E

4.45毫克

维生素E

4.45毫克

维生素E

4.45毫克

维生素E

4.45毫克

维生素E

4.45毫克

维生素E

4.45毫克

维生素E

4.45毫克

维生素E

4.45毫克

维生素E

4.45毫克

维生素E

4.45毫克

维生素E

4.45毫克

维生素E

4.45毫克

维生素E

4.45毫克

维生素E

4.45毫克

维生素E

4.45毫克

维生素E

4.45毫克

维生素E

4.45毫克

维生素E

4.45毫克

维生素E

4.45毫克

维生素E

4.45毫克

维生素E

4.45毫克

维生素E

4.45毫克

维生素E

4.45毫克

维生素E

4.45毫克

维生素E

4.45毫克

维生素E

4.45毫克

维生素E

4.45毫克

维生素E

4.45毫克

维生素E

4.45毫克

维生素E

4.45毫克

维生素E

4.45毫克

维生素E

4.45毫克

维生素E

4.45毫克

维生素E

4.45毫克

维生素E

4.45毫克

维生素E

4.45毫克

维生素E

4.45毫克

维生素E

4.45毫克

# 番茄酱

【别名】茄汁

适宜人群：动脉硬化、高血压、冠心病、肾炎患者。  
不适宜人群：急性肠炎、细菌性痢疾及溃疡患者。

营养功效 ★

番茄酱营养价值高，除含有丰富的茄红素外，还含有B族维生素、膳食纤维、多种矿物质、蛋白质及天然果胶等。茄红素有利尿及抑制细菌生长的功效，是优良的抗氧化剂，能清除人体内的自由基，抗癌效果是胡萝卜素的2倍。

## 《饮食》要点

1. 番茄酱常用作鱼、肉等食物的烹饪佐料，是增色、添酸、助鲜、解暑的调味佳品。【烹调】
2. 番茄酱味道酸甜可口，可增进食欲，番茄红素在含有脂肪的状态下更易被人体吸收。【食用】
3. 如果把番茄酱罐头开个口，先入锅蒸一下再吃，吃剩的番茄酱可在较长时间内不变质。【储存】

## 生活一点通

番茄酱特别适合动脉硬化、高血压、冠心病、肾炎患者，及体质寒凉、血压低、冬季手脚易冰冷症状者食用。

✓相宜 ✗相克



## ✓番茄酱&面包

番茄酱与面包同食，可促进食欲，健胃消食。

## ✓番茄酱&土豆



土豆营养丰富，与番茄酱同食，可益脂补气。

## ✓番茄酱&烤肉



吃烧烤时可以加一些番茄酱，番茄酱中含有一定量的膳食纤维，有减少致癌物吸收的作用。

## ✓番茄酱&牛肉



有生津止渴、健胃消食、清热解毒和降低血压之效。还可以增强抵抗力，预防感冒。

## ✗番茄酱&黄瓜



黄瓜中含有维生素C分解酶会使番茄酱中的维生素C遭到破坏。

# 精盐

【别名】食盐

**适宜人群：**一般人群均可食用。  
**不适宜人群：**高血压患者、肾病患者、白内障患者。

## 营养功效

精盐的主要成分是氯化钠，同时含有少量的钾、钙、镁等元素，现在我们经常吃的碘盐中还含有较多的碘。氯可以与钠、钾等一同来维持人体的水和电解质平衡，酸碱平衡，形成胃酸，促进消化。

## 饮食要点

1. 优质的精盐晶粒呈粉状，色泽洁白。【选购】
2. 由于现在的食盐中都添加了碘或钾、钙等营养元素，所以在烹饪时宜在菜肴即将出锅前加入，以免这些营养素长时间受热被破坏。【烹调】

## 生活一点通

用盐调水能清除皮肤表面的角质和污垢，使皮肤呈现出一种鲜嫩、透明的靓丽之感，可以促进全身皮肤的新陈代谢，防治某些皮肤病，起到较好的自我保健作用。

## 相宜 相克



## 精盐 & 鲜汤

两者同食会加剧蛋白质的凝固，从而使汤的鲜味更加鲜美。

## 精盐 & 菠萝



吃鲜菠萝时，最好先用盐水泡一会，就可以抑制菠萝酶对我们口腔黏膜的刺激。

## 精盐 & 白菜



两者同烧菜时不可以隔夜，因为白菜和精盐会生成硝酸盐，大量食用会使人中毒。

## 精盐 & 酒



精盐与酒同食会影响男子的性功能。

## 精盐 & 红豆



精盐与红豆同食会发生复杂的生化反应，使身体感觉不适。



# 白糖

[别名] 白砂糖

适宜人群：低血糖患者、孕妇。  
不适宜人群：糖尿病、高血压、肾病、肥胖症患者。

## 营养功效

白糖的结晶颗粒大，含水分很少；而绵白糖的结晶颗粒小，含水分较多。它们都是纯碳水化合物，只供热能，不含其他营养素，但具有润肺生津、舒缓肝气的功效。

## 饮食要点

- 1.白糖外观干燥松软、洁白、有光泽，不应有明显的黑点，颗粒均匀有闪光，轮廓分明。[选购]
- 2.炒菜时不小心把盐放多了，加入适量白糖，就可解咸。[烹调]
- 3.食糖的保存期为18个月，不要超期存放。家中宜贮存1个月的用糖量。糖很容易生霉，存放日久的糖不要生吃。[储存]

## 生活一点通

糖有养阴生津，润肺止咳的功效，对肺燥咳嗽、干咳无痰、痰痰带血都有很好的辅助治疗作用。

## 相宜 相克



## 白糖&粳米

白糖生暖，粳米温补。两者搭配可改善虚寒体质。

## 白糖&橙子



用清水煮橙皮，至七八分熟时加入适量白糖，每日分3次饮用，可治疗咳嗽痰喘、恶心少食、咽干口燥等症。

## 白糖&鸡蛋



白糖不能和鸡蛋一同使用，若一同使用有可能引发消化不良。

## 白糖&茶



两者同食，会影响人体对营养物质的吸收。

## 白糖&牛奶



白糖与牛奶同食，会影响人体对牛奶中蛋白质的吸收。



# 红糖

【别名】赤砂糖、紫砂糖

适宜人群：年老体弱、大病初愈者。

不适宜人群：阴虚内热者、消化不良者和糖尿病患者。

## 营养功效★

红糖的主要成分是蔗糖，蔗糖中含有一种人体必需氨基酸，如精氨酸、苹果酸、柠檬酸等，这些氨基酸都是合成人体蛋白质、促进新陈代谢、参与人体生命活动不可缺少的基础物质，未经过精炼的红糖保留了较多蔗糖的营养成分，也更容易被人体消化吸收，因此能快速补充体力、增加活力。

## 《饮食》要点

- 1.呈晶粒状或粉末状，干燥而松散，不黏块，不成团，无杂质，其水溶液清晰，无沉淀，无悬浮物为优质红糖。结块或受潮溶化后为次质红糖。【选购】
- 2.将红糖煮成红糖水喝比直接吃更容易吸收其中的营养成分，且具有补中益气、健脾养胃的功效。【烹调】
- 3.红糖特别适于产妇、儿童及贫血者食用。【食用】
- 4.保存于防潮干燥处。【储存】

## 相宜 相克



## 红糖 & 黑木耳

红糖与黑木耳同食，具有补血、益气、暖身的作用。

## 红糖 & 牛肉



红糖与牛肉同食会引起消化不良。

## 红糖 & 竹笋



竹笋中含有赖氨酸，与红糖共同加热时，易形成赖氨酸糖基，对人体不利。

## 红糖 & 松花蛋



红糖与松花蛋同食会引起铅中毒。

## 红糖 & 牛奶



两者不宜同食，红糖会影响人体对牛奶中蛋白质的吸收。



CHANGJIANBING YINSHI YIJI

# 常见病 第三章 饮食宜忌



## 健忘

### 易发人群

1. 白领。
2. 工作压力大者。
3. 老年人。

### 临床表现

健忘就是大脑的思考能力暂时出现了障碍，有时症状会随着时间的发展而自然消失，而有时看起来与这种症状很相似的痴呆则是整个记忆力出现严重损伤所致，它们是两种截然不同的疾病。健忘常与怔忡、不寐等症状同时出现，主要表现为记忆力减退。

### 饮食宜忌

#### 相宜

- ① 患者宜吃些富含蛋白质、维生素以及微量元素的食物。
- ② 健忘者往往心脾虚弱、精血亏损，因此适宜吃些补益心脾、滋阴补肾的食物，如桂圆、莲籽、灵芝、人参、大枣、银耳、海参等。

#### 相忌

- ① 不宜吸烟。研究显示，烟瘾大的人，长忆与日常记忆能力都比不吸烟的人差。
- ② 不宜饮酒。不少人认为少量酒精刺激能使人注意力集中，但是实际上它仅有一些镇静作用。摄入较多则对记忆力、注意力等有严重损害。

### 生活宜忌

#### 相宜

- ① 多运动，多休息，增强思维的敏感度。
- ② 保持良好情绪。

#### 相忌

- ① 学习知识不要一知半解或囫圇吞枣，要循序渐进，避免紧张与急躁。
- ② 注意劳逸结合，保证睡眠，一般连续学习不宜超过1~1.5小时。

## 银耳花生汤



● **材料准备：**银耳20克，花生米100克，蜜枣、红枣各10枚，薏米15克，盐适量。

### 烹饪方法

- 1 红枣去核，蜜枣洗净，薏米清水浸过。
- 2 将银耳泡发开，洗净，花生米用热水浸过，剥去皮。
- 3 用清水煲滚，放入花生米、蜜枣、红枣同煲。待花生煲好时，放入银耳、薏米一同煲汤。
- 4 煲好后下盐调味即可食用。

### 生活一点通

年纪一大记性差，就以为是老年痴呆，其实老年健忘不等于痴呆，不能乱用药。



# 急性胃炎

易/发/人/群

饮食无规律者。

## 临床表现

一般表现为上腹部不适或疼痛、肠绞痛、腹泻、食欲减退、恶心和呕吐等，少数病人呕吐物中带血丝或呈咖啡色。急性胃炎严重时可导致发热、畏寒、头痛、酸中毒、肌肉痉挛和休克等症。

## 饮食宜忌

### 宜

- ①病情较轻者可食用米汤、藕粉、果汁、清汤等，建议每日摄入量不超过1800毫升，分5~7次食用，这样可以减轻对胃的刺激。
- ②治疗后期应食用清淡少渣的半流食，随病情的逐渐好转过渡到软食和一般食物。

### 忌

- ①腹部不适或持续性呕吐者应禁食，稍有好转不宜食用易胀气的食物，如牛奶和豆制品。
- ②忌烟酒和辛辣食物。吸烟使胃部血管收缩，影响胃壁细胞的血液供应，使胃黏膜抵抗力降低。辣椒、辛辣食物对胃部的刺激性较大。

## 生活宜忌

### 宜

- ①生活、起居都要有规律，调节好情绪。
- ②患病后及时诊断，及时治疗，调治结合。
- ③尽可能地多饮水，补充丢失的水分。

### 忌

- ①情绪不稳、发热。
- ②忌过度饮酒，暴饮暴食。
- ③忌服用易损伤胃黏膜的药物。

## 生活一点通

急性胃炎，主要通过外源及内源性刺激因素损伤胃黏膜导致急性胃炎。因此在日常生活中尽可能避免这两种因素的作用。

- **材料准备：**粳米100克，鲑鱼片50克，盐1/2小匙，黑胡椒、葱花各1小匙，螃蟹高汤100毫升。

## 烹饪方法

- 1 把粳米淘洗干净，沥干。
- 2 将螃蟹高汤加热煮沸，放入粳米继续煮至滚开的时候稍微搅拌，改为小火熬煮40分钟，加入盐进行调味。
- 3 把鲑鱼片放入碗中，倒入滚烫的粥，撒上葱花、黑胡椒拌匀即可食用。



## 哮喘

### 易/发/人/群

1. 有哮喘家族病史者。
2. 过敏体质者。

### 临床表现

发病时患者干咳或者咳大量白色泡沫痰。由于呼吸困难，患者的指甲、口唇等部位可能会出现紫绀。一般在夜间及凌晨发作或加重，或多发于秋冬季节。哮喘症状可在数分钟内发作，用支气管扩张药可自行缓解，哮喘停止后如同正常人一样。

### 饮食宜忌

#### 相宜

- ① 高脂膳食可减轻对呼吸系统的负担，在发病期可适量多摄入，以保证能量供给及病情恢复。
- ② 发病期要补充维生素和矿物质。
- ③ 年老体弱的哮喘病者宜食补肺益肾、降气平喘的食物，如母鸡、乌鸡、甲鱼等。

#### 相忌

- ① 由于高碳水化合物食物会增加呼吸系统负担，因此建议每日碳水化合物的供应量不超过50%。
- ② 在哮喘发作时，应少吃胀气和难消化的食物，避免腹胀压迫胸腔而加重呼吸困难。

### 生活宜忌

#### 相宜

- ① 内衣以纯棉织品为宜。
- ② 秋凉季节，患者应注意运动和耐寒锻炼。
- ③ 夜间卧室既要保持一定温度和湿度，也要保持空气流通。

#### 相忌

- ① 衣被、床上用品尽量少用丝绵及羽绒制品。
- ② 运动型哮喘应避免吸入干冷空气。

## 番茄酿肉



- **材料准备：**番茄100克，猪肉、绿叶蔬菜各50克，植物油1大匙，淀粉10克，盐、姜汁、葱花各3克。

### 烹饪方法

- 1 番茄洗净、去蒂，挖出籽和心，备用。
- 2 猪肉剁成肉末，再把肉末和适量的淀粉、姜汁、葱花和少量的水搅匀，装入番茄中，放在笼中蒸约10分钟取出，备用。
- 3 将绿色菜叶洗净切成节，锅内放油烧热后快速翻炒，加入挖出的番茄汁，勾好芡，倒入盘底铺平，再将蒸好的番茄放在青菜上即可食用。

# 胃溃疡

## 易/发/人/群

1. 过度疲劳，精神紧张。
2. 饮食不规律。
3. 慢性胃炎患者。

## 临床表现

溃疡病伴有上腹痛、泛酸、恶心、呕吐等症状，有规律性、周期性、季节性等特点。病程较长，疾病难愈。胃溃疡多在饭后半小时至2小时内发生疼痛；十二指肠溃疡则在饭后2~4小时内开始疼痛，直至下次进食才能使疼痛缓解，且常于夜间发作。

## 饮食宜忌

### ✓ 相宜

- ① 应食用富含高蛋白、维生素C、维生素A及B族维生素的食物，能够加快溃疡面的愈合。
- ② 适量饮用些牛奶，能够中和过多的胃酸，有助于缓解不适。
- ③ 应食用些香蕉或蜂蜜，以防止因摄入含纤维素较少的食物而导致便秘。

### ✗ 相忌

- ① 患病时应忌食粗粮、豆类、多纤维蔬菜、油炸食品、有刺激性的调味品等。
- ② 饮食不要过饱，以防止胃窦部的过度扩张而增加胃泌素的分泌。

## 生活宜忌

### ✓ 相宜

- ① 不抽烟、不喝酒。
- ② 生活要有规律，不要熬夜，减少无谓的烦恼，心情保持愉快。
- ③ 避免穿着太紧的衣服，体重超重者要减重。

### ✗ 相忌

性情偏激或多愁善感的人，往往在工作过度繁忙时发病。这是因为不良的精神因素，使大脑皮层的机能降低，处于失调状态，结果引起胃和十二指肠功能失常，使胃酸分泌增多，胃平滑肌痉挛，胃肠蠕动减弱，进而发生或加重溃疡。

● **材料准备：**龙须面1小把、虾仁20克、青菜2棵、香油适量。

### 烹饪方法

- 1 青菜切碎，葱切成末，虾仁切成小颗粒。
- 2 油锅热后，放入葱花炒入味。
- 3 加适量清水（肉汤更佳）入锅中，并放入虾仁和碎菜，水开后下龙须面。
- 4 面熟后，滴入几滴香油即可出锅。



## 痢疾

### 易/发/人/群

1. 饮食不卫生者。
2. 胃肠道功能差者。

### 临床表现

痢疾为急性肠道传染病之一。临床以发热、腹痛、里急后重、大便脓血为主要症状。多发于夏秋季节，由湿热之邪，内伤脾胃，致脾失健运，胃失消导，更挟积滞，酝酿肠道而成，并且是一种传染性疾病。依传染性的致病生物体不同而分为细菌性痢疾、阿米巴痢疾。

### 饮食宜忌

#### 相宜

- ① 在急性发病阶段应食用清淡的流质或半流质食物。
- ② 病情稳定的时候，可食用些营养丰富、易于消化的半流质食物。
- ③ 患病期间要补充淡盐水，以维持体内电解质的平衡。

#### 相忌

- ① 急性发病阶段应忌食油腻、辛辣食物。
- ② 恢复期间忌暴饮暴食，选择容易消化的食物进食。
- ③ 不要选择膳食纤维含量过多的食物，以免刺激胃肠道。

### 生活宜忌

#### 相宜

- ① 搞好环境卫生。
- ② 加强饮食卫生及水源管理。
- ③ 饭前、便后洗手。

#### 相忌

- ① 饮生水，吃变质和腐烂食物。
- ② 饮食习惯差，经常暴饮暴食。

## 葱白鸡蛋汤



● **材料准备：**连须葱白30克，生姜、淡豆豉各10克，鸡蛋1个，料酒、香油、鸡精、盐各适量。

### 烹饪方法

- 1 将葱白洗净，切成小段，生姜洗净，切成细丝，鸡蛋磕入碗中，搅打均匀成蛋液。
- 2 锅置火上，加适量清水煮沸，放入葱白、豆豉、盐，淋入蛋液，至蛋熟后点入鸡精、香油即可。

### 生活一点通

痢疾的饮食可选择食用大蒜，每天可服大蒜汁。用时可将木耳、金针菜、萝卜、笋干用姜汁醋调食。

# 痤疮

## 易/发/人/群

青春期多见，但也不完全受年龄阶段的限制，几乎所有年龄段的人都可以发病。

## 临床表现

初起皮损为位于毛囊口的粉刺，分白头粉刺和黑头粉刺两种，在发展过程中可产生红色丘疹、脓包、结节、脓肿、囊肿及疤痕；皮损好发于颜面部，尤其是前额、颊部、颞部，其次为胸背部、肩部皮脂腺丰富区，对称性分布，偶尔也发生在其他部位。

## 〈饮食〉宜忌

### ✓相宜

- ①每天维持低能量饮食，每餐不能吃饱，除了水果，不吃其他零食。
- ②每天吃1千克以上蔬菜（要吃茎秆）、水果（苹果、梨）等高纤维的食物。
- ③多食豆制品，如豆浆、豆腐等。

### ✗相忌

- ①忌煎炸、烧烤和辛辣食物。
- ②煮菜的油尽量少放，要用橄榄油、花生油、菜籽油，不吃动物油和饱和脂肪高的油。
- ③忌高糖食品。

## 〈生活〉宜忌

### ✓相宜

- ①养成每天运动的好习惯。
- ②注意面部清洁，常用温水洗脸。
- ③劳逸结合，保持精神愉快，对痤疮的治疗十分有益。

### ✗相忌

- ①长期滥用化妆品。
- ②不要用手去挤压粉刺。
- ③情绪亢奋、精神紧张。
- ④在月经不调、工作劳累、休息欠佳、青春期进行不当的皮肤护理和皮肤病治疗。

## 鲜蘑豆腐汤



● **材料准备：**嫩豆腐150克，鲜蘑100克，香油1小匙，葱花15克，盐、鸡精各1/2小匙，植物油2大匙，素高汤1碗。

### 烹饪方法

- 1 将嫩豆腐洗干净，用沸水烫过后，切成小薄片，鲜蘑洗干净，切成小丁。
- 2 将油烧至六成热，下一半葱花爆出香味后，加入鲜蘑丁翻炒几下，然后倒入素高汤，烧开后下入豆腐片和盐，再烧开，放入鸡精，撒上另一半葱花，淋上麻油，盛入碗内即可食用。

## 急性胆囊炎

### 临床表现

#### 易发人群

1. 30~50岁的女性。
2. 高血脂患者。

急性胆囊炎不少患者在进油腻晚餐后半夜发病，右上腹持续性疼痛、阵发性加剧，可向右肩背放射；常伴发热、恶心呕吐；腹部检查发现右上腹饱满，胆囊区腹肌紧张、有明确压痛、反跳痛感。

### 饮食宜忌

#### 相宜

- ① 选择去脂的乳制品、鸡肉、鱼肉、虾肉、果汁、豆制品等，这些食物营养丰富，能促进肝细胞的修复，且不会增加肝脏的负担。
- ② 病发时，要注意蛋白质的摄入，摄入过多会刺激胆汁的分泌，摄入过少则不利于组织修复。
- ③ 烹饪方法应选择煮、烧、卤、炖、焖等方法。

#### 相忌

- ① 过冷过热的食物均不利于胆汁的排出，因此食物的温度要适当。
- ② 烹饪方法忌选择熘、炸、煎等，容易导致胆道痉挛急性发作。

### 生活宜忌

#### 相宜

- ① 急性发作期时应禁食，使胆囊得到充分休息，以缓解疼痛。
- ② 保持大便畅通。
- ③ 要改变生活方式，多走步多运动。

#### 相忌

- ① 过于劳累。
- ② 心情不畅的人，可引发或加重此病。

## 四物炖鸡汤



- **材料准备：**鸡腿2只，四物药材（当归、熟地黄、川芎、芍药）1份，米酒1大匙，水4杯，盐1/2小匙。

#### 烹饪方法

- 1 鸡腿洗净，切块，放入滚水中氽烫，捞出，四物药材洗净备用。
- 2 全部材料及调味料放入锅中，炖煮约50分钟至鸡肉熟烂，再加盐调匀即可盛出。

#### 生活一点通

鸡蛋含铁量很高，为铁质良好来源之一。但铁质代谢失调，铁质过多会导致铁质沉积，除鸡蛋外，其他蛋类，包括鸭蛋、鹅蛋、鹌鹑蛋等，皆不宜多食。

# 骨折

## 易发人群

1. 钙质缺乏者。
2. 成长期的青少年。
3. 老年人。

## 临床表现

骨折发生后，一般表现为肿胀、疼痛、淤斑、压痛及功能障碍。特有表现为畸形、假关节活动、骨擦音或骨擦感。从全身表现看，较大骨折引起剧烈疼痛及出血，多引起明显的全身表现，甚至发生创伤性休克。

## 饮食宜忌

### 相宜

- ① 骨折病人需要吃些易消化、有营养、清淡的食物，宜采用高热量、高蛋白、高维生素饮食。
- ② 要多食用些动物的肝、肚、排骨汤、蛋、奶、鱼肉及豆制品，并且多吃些蔬菜、水果等。

### 相忌

- ① 煎、炸、爆、炒、油腻、辛辣、刺激性食物不利于病情恢复，应忌食。
- ② 忌不消化之物。食物既要营养丰富，又要容易消化及通便，忌食山芋、芋艿、糯米等易胀气或不消化食物。
- ③ 忌过食白糖。

## 生活宜忌

### 相宜

- ① 要适当做些轻微的活动，以利于骨头愈合。
- ② 多吃一些含钙量高的食物，譬如鱼类、贝类，少吃菠菜。

### 相忌

- ① 不能做剧烈运动，防止骨头错位。
- ② 偏食，饮水少。
- ③ 忌盲目补充钙质。

### 生活一点通

骨折是指由于外伤或病理等原因致使骨质部分或完全断裂的一种疾病。可分为开放性骨折和闭合性骨折。

● **材料准备：**白萝卜250克，土豆380克，番茄300克，牛尾1条，姜4片，洋葱5片。

### 烹饪方法

- 1 土豆、白萝卜去皮，切片，将牛尾刮去皮毛，洗净斩件，番茄、洋葱洗净，切开。
- 2 烧水放入牛尾煮5分钟，取出冲净，加入白萝卜、姜煲半小时，再放入土豆，煲至土豆烂熟，放入番茄、洋葱，煮沸15分钟，调味即可。

## 番茄牛尾汤



## 黄褐斑

易/发/人/群

1. 肝功能不全者。
2. 妇科病患者。
3. 糖尿病患者。

### 临床表现

面部淡褐色至深褐色界限清楚的斑片，大小不定，形状不规则，通常对称分布，无炎症表现及鳞屑。主要发生在青春期后，女性多见。病情有一定季节性，夏重冬轻。色素沉着区域平均光密度值大于自身面部平均光密度值的20%以上。

### 饮食宜忌

#### 相宜

- ① 注意合理的营养搭配，适当地补充维生素A、维生素C、维生素E及锌等微量元素，抑制皮肤内多巴瓊的氧化作用，可减少黑色素的形成。
- ② 日常膳食中要常安排些能直接或间接合成谷胱甘肽的食物，如洋葱、大蒜、西红柿等。具体食法可根据自己的饮食习惯而定。

#### 相忌

- ① 油炸食品应该忌食。
- ② 少吃高脂肪、油腻、辛辣和酸涩的食品。
- ③ 不宜吃海鲜，如螃蟹、虾、墨鱼。
- ④ 烟、酒、浓茶对皮肤不好，应该忌食。

### 生活宜忌

#### 相宜

- ① 避免长时间太阳直射。
- ② 注意调节情志，保持愉快的心情，保持充足的睡眠。
- ③ 应去医院检查。积极治疗原发疾病。

#### 相忌

- ① 过于劳累。
- ② 长期口服避孕药。
- ③ 乱用各种化妆品。

## 醋拌木耳



● **材料准备：**水发木耳50克，芹菜200克，红辣椒30克，醋3大匙，白糖1大匙，盐2/3小匙，酱油1/2大匙，葱15克，高汤2大匙。

### 烹饪方法

- 1 木耳用温水泡过后摘掉根部，撕成适当大小，用水焯过后，稍洒一点醋。
- 2 取一根芹菜去筋，切成薄片，将葱切成4厘米见方的小段。将以上原料放到一个较深的碗里。
- 3 锅中加入醋、白糖、盐、酱油、高汤加热，再将红辣椒切成碎块放入其中。
- 4 将调料趁热浇在碗里，冷却后即可食用。



# 荨麻疹

## 易/发/人/群

1. 有家族病史者。
2. 过敏体质人群。

## 临床表现

荨麻疹是一种常见的过敏性皮肤病，在接触过敏源的时候，皮肤瘙痒，而且会在身体不特定的部位冒出一块块形状、大小不一的风团，呈鲜红、苍白或皮色，少数病例亦有水肿性红斑。部分患者可能伴有恶心、呕吐、头痛、腹泻等急性反应，有时可伴有休克症状。

## 饮食宜忌

### 宜

- ① 宜多食营养丰富、清淡、易消化的食物，如瘦肉、豆制品等。
- ② 宜多饮用具有清热化湿、利尿通便的饮品，有利于过敏原排出体外。
- ③ 多吃含维生素C的食物，有利于改善皮肤功能。

### 忌

- ① 忌食油炸和脂肪含量过高的食物，以免上火或聚湿生热。
- ② 海参、海虾、海蟹、甲鱼、带鱼等属发物，极易导致过敏，加重病情。辛辣食品易诱发荨麻疹，因此皆应忌食。

## 生活宜忌

### 宜

- ① 多休息，勿疲累，适度且有规律地运动。
- ② 要注意保持室内外的清洁卫生。
- ③ 患寒冷性荨麻疹的人冬季要注意保暖。

### 忌

- ① 忌用手去抓：当对局部抓痒时，反而让局部的温度提高，使血液释放出更多的组织胺（过敏原），反而会使病情更恶化。
- ② 忌热敷：因为加热会使血管扩张，释放出更多的过敏原，会加重病情。
- ③ 忌养猫、狗之类的宠物。还应尽量避免吸入花粉、粉尘等。

## 香菇豆腐汤



● **材料准备：**干香菇30克、豆腐400克、鲜笋肉25克、黄豆汤、香油适量、熟花生油2大匙、淀粉3小匙、盐、胡椒粉、香油各1小匙、葱花5克。

### 烹饪方法

- 1 把干香菇洗干净，用温水泡发，去蒂切成丝，豆腐切成小丁。鲜笋肉切成片，放入热油锅中迅速翻炒，盛出备用。
- 2 倒入黄豆汤烧开，加入食材，撇去浮沫，用淀粉勾芡，淋香油，撒上葱花即可。

## 夜盲

易/发/人/群

多见于成年人。

### 临床表现

主要表现为白天视力较好，夜晚或于暗处则视力大减，乃至不辨咫尺，常见原因为维生素A缺乏和某些眼底疾病。根据发病原因可分为遗传性夜盲和后天性夜盲。

### 《饮食》宜忌

#### ✓ 相宜

- ①应补充富含丰富的维生素A和胡萝卜素的食物。含维生素A丰富的食品有肝、奶及其制品（未脱脂）和禽蛋等。
- ②铜和锌的缺乏也可能导致夜盲，因此要吃些牡蛎、动物肝脏、坚果等食物。

#### ✗ 相忌

- ①忌食辛辣等刺激性食物，如辣椒、芥末等，还应戒烟、忌酒。
- ②莴笋中的一些成分对视神经有刺激作用，因此过量或常食用莴笋，会发生头昏嗜睡的中毒反应，所以夜盲症患者不可过多食用。

### 《生活》宜忌

#### ✓ 相宜

- ①多晒太阳，多做户外运动。
- ②夜间应安静卧床休息，避免劳累。

#### ✗ 相忌

- ①缺乏身体锻炼。
- ②晚间看电视、用电脑时间长，眼睛所消耗的维生素A要比白天多，既而造成维生素A缺乏。

## 萝卜牛腩汤



● 材料准备：萝卜350克，牛腩300克，蜜枣10个，盐1小匙。

### 烹饪方法

- 1 将萝卜去掉皮，洗净，切小块，牛腩洗净，切成小块，蜜枣洗净备用。
- 2 坐锅点火，锅内加入清水，下萝卜、牛腩及蜜枣，水滚开后，改小火，煲约2小时，加入盐调味即可食用。

### 生活一点通

后天性夜盲是由于后天性全身疾病或营养不良所致，与遗传无关，常见于维生素A缺乏症、肝病、甲亢、晚期青光眼、高血压、肥胖等症。

# 肝病

## 易发/人/群

1. 酗酒者。
2. 睡眠不足者。

## 临床表现

罹患肝病后，主要表现为乏力、食欲减退、恶心、呕吐、肝肿大及肝功能损害，部分患者可伴有黄疸和发热，有些患者还伴随出现荨麻疹、关节痛或上呼吸道症状。患者在发病前大多有发热的症状，伴以全身乏力、食欲不振、灰油腻、上腹部不适、腹胀、便秘或腹泻。

## 饮食宜忌

### ✓ 相宜

- ① 肝炎急性期，如果食量正常，无恶心呕吐症状，可进清淡饮食。
- ② 脂肪可按平时的量供给，在不影响食欲和消化的原则下，不必限制脂肪的供给量。
- ③ 适当补充一些糖、B族维生素和维生素C。

### ✗ 相忌

- ① 慢性肝炎患者不宜进食过高热量饮食及过量的糖，以免导致脂肪肝的发生及并发糖尿病。
- ② 肝炎患者应忌酒。酒精中的亚硝酸可使肝脂肪变性和致癌。
- ③ 应忌烟。烟中有有害物质能阻碍肝功能恢复。

## 生活宜忌

### ✓ 相宜

- ① 定期检查，一旦出现疲乏，食欲减退或腹胀，肝区疼痛等症状，应随时就医。
- ② 预防感冒、腹泻等感染因素。
- ③ 康复期注意劳逸结合，合理安排时间，不能过度疲劳。
- ④ 在急性期或慢性活动期，应充分休息，有条件应住院治疗，并注意隔离。

### ✗ 相忌

- ① 适当保肝，忌滥吃补品。
- ② 忌经常在外就餐。
- ③ 情绪不要过分紧张。

## 甜藕粥



● 材料准备：藕200克，糯米100克，白糖150克，桂花卤少许。

### 烹饪方法

- 1 将藕冲洗干净，刮去外皮，切成丁块，糯米淘洗干净，用清水浸泡。
- 2 砂锅置火上，放入适量清水、糯米、藕块，用大火煮沸后，改用小火熬至粥成，然后加入白糖，调入桂花卤即成。

## 便秘

易/发/人/群

1. 消化功能减退者。
2. 肛门直肠疾病者。

### 临床表现

便秘可引起局部及全身症状，主要有粪便量少、干硬、次数减少等。轻者可无其他症状。部分顽固性便秘者十余天到一个月才大便一次，因粪便过于坚硬，在排便时可引起肛门疼痛，并可发生肛裂及引起内痔出血。

### 饮食宜忌

#### 相宜

- ①宜多吃些富含膳食纤维的蔬菜和水果，如芹菜、韭菜、菠菜、橘子、香蕉等。
- ②粗粮和豆制品等富含B族维生素的食物，有利于消化液的分泌。
- ③脂肪有润肠的作用，可以适量食用如花生、芝麻等零食。
- ④易于顺气的食物也有利于排便，如萝卜等。

#### 相忌

- ①便秘期间应忌食茶、酒、咖啡、辣椒等刺激性食物。
- ②忌饮食过于精细或偏食。
- ③忌食胀气和不易消化食物，如豆类、洋葱、土豆、白薯、红薯、乳制品、糖及甜食等。

### 生活宜忌

#### 相宜

养成定时排便的习惯。

#### 相忌

- ①压力过大，心情长期烦躁。
- ②长期熬夜、失眠；忍便。

## 香蕉冰糖汤



● 材料准备：香蕉2根，冰糖80克，陈皮5克。

### 烹饪方法

- 1 将香蕉剥去皮，切成3段备用。
- 2 把陈皮用温水浸泡，再用清水洗净，切成丝状备用。
- 3 将陈皮放入沙煲内，加清水适量，用大火煲至水开，放入香蕉再煲沸，改小火煲15分钟，加入冰糖，煲至冰糖溶化即成。

### 生活一点通

若粪便在直肠滞留较久，粪便中的细菌可导致肛门周围发生局部炎症，有下坠和排便不尽感，并且在坚硬的粪便表面附着黏液。

# 咳嗽

## 易发/人/群

1. 呼吸道感染者。
2. 感冒。

## 临床表现★

咳嗽的产生，是由于异物、刺激性气体，呼吸道内分泌物等刺激呼吸道黏膜内的感受器，冲动通过传入神经纤维传到大脑咳嗽中枢，引起咳嗽。因咳嗽而急速冲出的气流，呼吸道内的异物或分泌物也随之被排出体外，称之为咳痰。

## 〈饮食〉宜忌

### ✓ 相宜

- ① 萝卜、青菜、丝瓜、枇杷、橘子、雪梨、杏、核桃仁、松子、百合等食物有调畅肺气、止咳化痰的作用，宜多食。
- ② 患病期间的饮食应以清淡为主。
- ③ 咳嗽伴有发热时，应注意补充水分。
- ④ 注意补充维生素、无机盐及适量的蛋白质，吃些牛奶、鸡蛋、蔬菜等。

### ✗ 相忌

- ① 不宜使用油炸、烧烤食物，以免酿痰生热。
- ② 患病期间，应忌食发物，以免加重病情。
- ③ 冷冻、辛辣食品会刺激咽喉，使咳嗽加重。

## 〈生活〉宜忌

### ✓ 相宜

- ① 关注天气变化，注意冷暖，及时增减衣服。
- ② 保持室内适宜湿度。
- ③ 在重油烟处工作的人，必须做好自我保护措施，如戴上口罩。
- ④ 定时到室外呼吸新鲜空气。
- ⑤ 每年至少做一次身体检查。

### ✗ 相忌

- ① 抽烟。
- ② 生活习惯不规律。
- ③ 情绪激动、紧张不安等，都会促使咳嗽发作。
- ④ 剧烈运动会加重咳嗽。

## 芹菜雪梨汁



● 材料准备：芹菜100克，雪梨1个，鲜柠檬汁1小匙，冰糖适量。

### 烹任方法

- 1 将芹菜择洗干净切成块，雪梨去掉皮、去掉籽，一同放入果汁机中。
- 2 加入适量冰糖及鲜柠檬汁打匀。
- 3 将滤汁倒入杯中就可以饮用了。

## 咽炎

### 易发人群

1. 吸烟者。
2. 上呼吸道感染者。

### 临床表现

发生急性咽炎后，一般全身症状不明显，如果症状较轻，仅有声音嘶哑、粗涩、低沉，以后逐渐加重，甚至可完全失音，感觉到喉部疼痛，个别也有全身症状，如发烧、浑身发冷等，还有一些其他症状，如痰液增多、咽喉部干燥、刺痒。

### 饮食禁忌

#### 宜

- ① 饮食宜清淡，急性患者可适当多饮清凉饮料。
- ② 尽量多食用含维生素C较多的水果和蔬菜，如苹果、香橙、番茄等。
- ③ 平时要注意多喝水，因为水可以帮助体内进行排毒，让身体各个部位都运行顺畅。

#### 忌

- ① 应忌烟酒和辛辣油腻食物。
- ② 忌进食过快，食物未经细嚼就吞咽，粗糙食团使咽部负担加重，炎症难以消除，并容易被混杂在食物中的异物扎破黏膜，加重炎症。
- ③ 不宜食煎炒之物，不宜食油腻及温热性食物。
- ④ 少食用熏制、腊制食品。

### 生活禁忌

#### 宜

- ① 锻炼身体，生活规律，预防上呼吸道感染。
- ② 注意天气的变化，随时增减衣物。
- ③ 注意口腔和鼻腔卫生。

#### 忌

- ① 生活无规律。
- ② 吃饭时过快。
- ③ 食物过热、过冷。



● **材料准备：**芦荟1小段，苹果1个，菠萝1/2个，胡萝卜1根，白糖适量。

#### 烹饪方法

- 1 将芦荟洗净，切成小块，苹果洗净后切小块，菠萝去皮切小块，胡萝卜切条状。
- 2 将材料一起放入果汁机中榨汁。
- 3 将白糖放入杯中，把榨好的汁倒入杯中，加凉水搅匀即可。

#### 生活一点通

将茶叶用小纱布袋装好，置于杯中，用沸水泡茶，凉后加蜂蜜搅拌，每隔半小时，饮用一次，漱口并咽下，可以治疗慢性咽炎。

# 中耳炎

易发/人/群

1. 儿童。
2. 伤风感冒者。

## 临床表现★

主要症状是耳痛、耳漏和听力减退。早期症状为耳堵塞感、轻度听力减退和轻微耳痛，一般无明显全身症状，或有低热。炎症继续发展，症状随之加重，耳痛剧烈，并且会感觉到患侧头部或牙齿呈放射性疼痛，听力减退显著。

## 饮食宜忌

### 相宜

- ①多食有清热消炎作用的新鲜蔬菜，如芹菜、丝瓜、茄子、荠菜、茼蒿、黄瓜、苦瓜等。
- ②多喝水有利于身体新陈代谢，同时可以增强耳咽管功能，对于中耳炎的治疗有帮助。

### 相忌

- ①忌食辛辣、刺激食品，如姜、胡椒、酒、羊肉、辣椒等。
- ②忌服热性补药，如人参、肉桂、附子、鹿茸、牛鞭之类。
- ③烧烤类、油炸类食物容易引起上火，还有蛋类以及虾、蟹等海鲜属于发物，尽量少吃。

## 生活宜忌

### 相宜

- ①尽量多休息，保持周围环境的安静。
- ②保持情绪稳定，并注意按时服药。
- ③如果有鼓膜损伤，则要注意保持外耳道的洁净与干燥，也可用消毒药棉松松地堵塞在外耳道口处。
- ④得病后，可以做自我耳咽管吹张术。
- ⑤注意淋浴、洗发时防止水液侵入。

### 相忌

- ①禁止游泳。
- ②不要挖耳朵，避免细菌侵入引起感染。
- ③不正确的擤鼻涕。

## 翠瓜小菜



- 材料准备：绿苦瓜1/2条，沙拉酱5小匙，芥末酱、白糖、海鲜酱油各1小匙。

### 烹饪方法

- 1 苦瓜洗净对剖两半，去籽，再切对半，用小刀去净白色内囊。
- 2 将苦瓜斜切薄片，泡入加盐的冷开水中，放入冰箱冷藏至呈透明状。
- 3 进食前取出，完全沥干水分装盘，调味料与沙拉酱均匀，蘸作料食用。

## 耳鸣

### 易发人群

1. 血管疾病。
2. 内分泌紊乱。
3. 压力过大。

### 临床表现

一般可分为生理性耳鸣和病理性耳鸣，前者会因体位关系而突然听到自身的脉搏性耳鸣，改变体位后消失；后者则因病变如炎症刺激、机械性刺激、化学反应引起的神经过敏等因素而引起的耳鸣。

### 饮食宜忌

#### 相宜

- ① 多补充富含蛋白质和维生素类的食物。
- ② 多食含锌的食物。
- ③ 多吃有活血作用的食物（如黑木耳、韭菜、红葡萄酒、黄酒等），能扩张血管，改善血液黏稠度，有利于保持耳部小血管的正常微循环。
- ④ 老年性耳鸣病人可适当多吃些鱼类食物，尤其是青鱼。

#### 相忌

- ① 要限制脂肪的摄入。大量摄入脂类食物，会使血脂增高，血液黏稠度增大，引起动脉硬化。
- ② 少吃动物脂肪及富含胆固醇的食品，如蛋黄、动物内脏、对虾、奶油等。
- ③ 咖啡因和酒精常常可使耳鸣症状加重。

### 生活宜忌

#### 相宜

- ① 注意情绪，做到遇事不怒。
- ② 尽可能避免强噪声刺激。

#### 相忌

暴露声和长时间的噪声接触均能导致听力下降和耳鸣产生。

## 刺嫩芽烧鲫鱼



● **材料准备：**鲫鱼2尾，刺嫩芽120克，熟五花肉50克，料酒、葱段、姜片、酱油各12克，盐4克，鸡精、醋各2克，植物油800克，水淀粉8克。

### 烹饪方法

- 1 将熟五花肉切成片，刺嫩芽洗净，鲫鱼两面打十字花刀，下入锅中炸透捞出。
- 2 再下入葱段、姜片炆香，放入肉片煸炒。
- 3 加入刺嫩芽、料酒、酱油等，将炸好的鲫鱼加盐、醋烧透入味，用水淀粉勾芡出锅即可。



# 痛经

易/发/人/群

1. 青春期女性。
2. 阴道炎患者。

## 临床表现★

痛经是指妇女在经期及其前后，出现小腹或腰部疼痛，甚至痛及腰骶，并有全身不适。严重者可伴恶心呕吐、冷汗淋漓、手足冰冷，甚至昏厥，给工作及生活带来很多不良影响。

## 〈饮食|宜忌〉

### ✓ 相宜

- ① 宜适量食用乌鸡、羊肉、海参、黑豆、红糖、虾等滋补性食物。
- ② 宜多吃些富含膳食纤维的食物，避免便秘，以免加重痛经的症状。
- ③ 宜多吃新鲜水果和蔬菜。
- ④ 花茶对女性月经不调有很好的调理作用，平时应多饮用，也可以缓解生理期间的不舒服。

### ✗ 相忌

- ① 忌食刺激性的食物，如葱、辣椒、冷饮等。
- ② 富含咖啡因的饮品不宜多喝，否则易导致失眠、精神疲惫，加重病情。

## 〈生活|宜忌〉

### ✓ 相宜

- ① 衣着不能太单薄，尤其在月经期，更要注意保暖，以利改善全身及子宫的血液循环。
- ② 要加强体育锻炼，增强体质。
- ③ 生活中要保持愉快的心情与积极的生活态度。
- ④ 每天坚持用热水洗脚，防止“寒从脚起”。

### ✗ 相忌

- ① 在经期过度劳累、紧张，导致机体的免疫力下降，内分泌紊乱，寒冷。
- ② 经期剧烈运动。
- ③ 受某些工业或化学性气味刺激，比如汽油、香焦水等造成痛经。

## 艾叶羊肉汤



● **材料准备：**羊肉300克，红枣10枚，盐1小匙，料酒1大匙，水3~4杯，姜2~4片，艾叶40克。

### 烹饪方法

- 1 姜去皮，切片，羊肉洗净，切成3厘米见方小块，放入滚水中氽烫，捞出备用。
- 2 艾草、羊肉、姜片、红枣放入电锅内，锅中加入盐和料酒，外加2杯水，炖煮至开关跳起即可。

## 腹泻

易/发/人/群

1. 婴幼儿。
2. 肠胃功能较差者。

### 临床表现

腹泻的特点是腹部不适，多位于脐周，并于餐后或便前加剧，没有里急后重。大便量多，色浅，次数可多可少；结肠病变引起腹泻的特点是腹部不适，位于腹部两侧或下腹，常于便后缓解或减轻，排便次数多且急，粪便量少，常含有血及黏液。

### 饮食宜忌

#### 宜

- ① 红枣、栗子、扁豆、莲籽、薏米等食物有健脾止泻的作用，不妨多吃。
- ② 供给锌、铁、维生素A、维生素B<sub>12</sub>和叶酸等微量营养素可加快肠黏膜的自我修复。
- ③ 在腹泻严重时体内会丢失大量水分，必须及时补充水分。

#### 忌

- ① 过于油腻的饮食往往使腹泻加重。
- ② 不要吃大葱、辣椒、大蒜、洋葱、麻油等刺激性的食物。
- ③ 忌食生冷食物。

### 生活宜忌

#### 宜

- ① 养成良好的卫生习惯。
- ② 注意随季节变化而增减衣服，房内温度冷暖要适宜。
- ③ 多参加体育锻炼。

#### 忌

- ① 忌精神紧张、烦恼易怒。
- ② 服用抗生素过量。

## 莲籽炖猪肚



● **材料准备：**猪肚1个，水发莲籽（去心）40粒，植物油、盐、生姜、鸡精各少许，面粉适量。

### 烹饪方法

- 1 将生姜去外皮，洗净，切成细丝，猪肚用面粉、盐分别揉搓，反复清洗干净。
- 2 将水发莲籽放入洗好的猪肚内，用线缝合好，放入盘内，隔水炖至肚熟，取出晾凉后切块。
- 3 锅置火上，放植物油烧热，下姜丝煸香后放入猪肚莲籽煸炒，用盐调味即成。

# 骨质疏松

## 易/发/人/群

1. 长期饮酒、吸烟者。
2. 不经常运动的人群。
3. 老年人。

## 临床表现

骨质疏松是骨组织显微结构受损，骨矿成分和骨基质等比例不断减少，骨质变薄，骨小梁数量减少，骨脆性增加和骨折危险性升高的一种全身骨代谢障碍的疾病。

## 〈饮食宜忌〉

### ✓ 相宜

- ① 多食含钙较高的食物，如海带、乳制品、鱼类、虾皮等。
- ② 多吃含植物雌激素的食物，如豆制品。雌激素有保护骨骼的作用，对骨质疏松有一定疗效。
- ③ 多吃香菇，香菇可以提高钙的吸收率。
- ④ 喝牛奶是一种非常有效的补钙方式，应坚持喝牛奶。

### ✗ 相忌

- ① 不宜多吃菠菜，因为菠菜含草酸较多，影响钙的吸收。
- ② 少吃糖和食盐，动物蛋白也不宜多吃。

## 〈生活宜忌〉

### ✓ 相宜

- ① 做各种运动操，有条件的话可以用游泳的方式来锻炼身体。
- ② 多晒太阳。
- ③ 保持良好的心情，不要有过大的心理压力，压力过大会导致酸性物质的沉积，影响代谢的正常进行。

### ✗ 相忌

- ① 吸烟会影响骨峰的形成，过量饮酒不利于骨骼的新陈代谢。
- ② 忌大量喝咖啡、浓茶及含碳酸饮料。喝咖啡能增加尿钙排泄、影响身体对钙的吸收。

● **材料准备：**鲜虾300克，黄酒60克，葱、姜、盐各适量。

### 烹饪方法

- 1 将葱去须及老黄叶，清洗干净，切成葱花，生姜去皮，洗净，切成细丝。
- 2 虾洗净，剪去须脚，沥干水分，拌上黄酒、盐、清水、姜丝、葱花，上笼用大火蒸10~15分钟即成。

## 黄酒蒸虾



## 痔疮

### 易发人群

1. 司机、白领等。
2. 孕妇。
3. 喜欢吃辛辣刺激食物者。

### 临床表现

痔疮包括内痔、外痔、混合痔，是肛门直肠底部及肛门黏膜的静脉丛发生曲张而形成的一个或多个柔软静脉团的一种慢性疾病。痔疮是一种常见病，由于人们行走时直肠静脉血向上回流比较困难，加上内脏的下压就更易形成静脉曲张，从而患上痔疮。

### 饮食宜忌

#### 相宜

- ① 宜多吃燕麦、糙米等富含膳食纤维的食物。
- ② 要多喝水，促进大便软化。一旦增加纤维及水分的摄取量后，粪便将变得较软，容易排出。
- ③ 多吃富含纤维素的食物。苹果、甜菜、菜花、甘蓝、胡萝卜、绿豆、麦麸、梨、豌豆等蔬菜、水果和豆类，都是好的选择。

#### 相忌

- ① 少吃油炸、烧烤的食物。
- ② 少吃刺激性的食物，如葱、大蒜、辣椒等。
- ③ 禁饮酒、浓茶、咖啡等，以免加重病情。

### 生活宜忌

#### 相宜

- ① 经常参加多种体育活动，能够增强机体的抗病能力，减少疾病发生的可能，对于痔疮也有一定的预防作用。
- ② 做到有规律的生活起居。

#### 相忌

- ① 久坐则血脉不行，久行则气血纵横。瘀血流注肛门而生痔疮。
- ② 大便时有不良习惯，比如喜欢在上厕所时看书。

## 什锦水果羹



● **材料准备：**白兰瓜150克，鲜百合、鲜桃、草莓、西米各50克，冰糖300克。

### 烹饪方法

- 1 白兰瓜、鲜桃洗净去皮、籽、核后，切成方丁，鲜百合去根、洗净，草莓除去根叶，洗净备用，百合放入开水锅内，略煮片刻，鲜桃、白兰瓜稍焯即可。
- 2 锅内加入适量清水，放入冰糖，待水开后倒入百合改小火煮30分钟后，放入白兰瓜、鲜桃和西米再煮20分钟后，放入草莓即可。

# 失眠

## 易/发/人/群

1. 神经衰弱者。
2. 处于更年期的人。
3. 老年人。

## 临床表现

失眠是常见的睡眠障碍之一，是亚健康状态的表现。医学上认为，失眠是由于人的大脑皮层兴奋和抑制过程的平衡失调造成的，属于大脑功能失调。一般情况下，失眠多是由于心情抑郁或精神紧张造成的，所以要以安神的饮食为主。

## 饮食宜忌

### ✓ 相宜

- ① 因脾虚而失眠的患者宜多吃红枣、山药、桂圆、莲籽、冬瓜等。
- ② 心火亢盛失眠的患者宜多吃鱼肉、萝卜、苦瓜、丝瓜等食物。
- ③ 牛奶含有色氨酸，这种物质有助于睡眠，易失眠的人群宜睡前喝杯牛奶。

### ✗ 相忌

- ① 心火亢盛失眠的患者不宜多吃热性的食物，如辣椒、狗肉等。
- ② 脾虚失眠的患者不宜多吃海鲜、西瓜、葡萄、梨等食物。

## 生活宜忌

### ✓ 相宜

- ① 作息时有规律，早睡早起。
- ② 睡前用热水烫脚，放松身心。
- ③ 少喝妨碍睡眠的咖啡和茶。茶、咖啡、可乐类饮料等含有中枢神经兴奋剂——咖啡因，晚间饮用可引起失眠。

### ✗ 相忌

- ① 忌精神负担过重，长期依赖安眠药。
- ② 手机放在枕边。
- ③ 睡前看刺激性强的影视剧。

● **材料准备：**绿豆150克，莲籽50克，荷叶1张，冰糖适量。

### 烹饪方法

- 1 将绿豆淘洗干净后，用清水泡2小时以上，莲籽洗净泡好，荷叶洗净，撕块。
- 2 锅中倒入适量清水，放入绿豆煮开，放入莲籽后再次煮开，改小火，放入荷叶块同煮成粥。
- 3 食用时，加入适量冰糖调味即可。



## 皮炎

易/发/人/群

1. 过敏性肤质者。
2. 肥胖症患者。

### 临床表现

皮炎是指人体接触外界物质，在皮肤或黏膜上因过敏或强烈刺激而发生的一种炎症。如能及早去除病因并做适当处理，可以迅速痊愈。若反复接触，可以演变成慢性皮肤病。

### 饮食宜忌

#### 相宜

- ① 宜多吃清淡的食物。
- ② 多吃富含维生素的食物，如芹菜、油菜、麦麸、酵母、豌豆、香蕉等。
- ③ 中老年皮炎多由于血虚、阴虚所致，若无高血脂症状，可适当吃些油质较多的食物。

#### 相忌

- ① 饮食要避免腥、辣及酒等刺激性食物，忌吃易引起过敏的食物，如酒、海鲜等。
- ② 忌油炸食物，特别是发病期。
- ③ 忌吃易引起过敏的食物。

### 生活宜忌

#### 相宜

- ① 要保持生活规律和充足睡眠，按时服药。
- ② 勤洗头，一般2~3天洗一次，宜用硫磺软皂。
- ③ 调节胃肠功能保持大便通畅。

#### 相忌

- ① 避免风吹日晒
- ② 不要用强刺激性药物。
- ③ 忌盲目用药：皮炎、湿疹病程较长，易反复，患者要配合医生耐心治疗。



芹菜拌黄豆芽

- **材料准备：**芹菜300克，黄豆芽250克，瘦肉80克，盐、鸡精、香油各适量。

#### 烹饪方法

- 1 将芹菜和黄豆芽分别焯至八成熟，捞出沥干水分，装盘备用。
- 2 将瘦肉切成细条炒熟。
- 3 加入盐、鸡精、香油，拌匀即可。

#### 生活一点通

搔抓可使皮肤不断遭受机械性刺激和摩擦，易引起感染。病人常搔抓患部，愈而复抓，形成恶性循环，病程因而延长。

# 流感

## 易/发/人/群

1. 免疫力低下者。
2. 儿童。

## 临床表现

流感是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病。流感患者及隐性感染病毒携带者为主要的传染源。伴随高热还有畏寒、头痛、乏力、全身酸痛等症，鼻塞、流涕、咽痛等上呼吸道症状较显著，少数患者还伴有鼻出血、食欲不振、恶心、便秘或腹泻等轻度胃肠道症状。

## 饮食宜忌

### 宜

- ①多喝水，通过补充水，让鼻黏膜保持湿润，能有效抵御病毒的入侵。
- ②多补充些鱼、肉汤、蛋、奶等营养价值较高的食物，增强肌体免疫功能。
- ③多吃新鲜蔬菜水果，可中和体内毒素，提高抗病能力，有利于体内毒素排泄。

### 忌

- ①不宜多吃油炸、肥腻的食物。
- ②不宜多吃盐分大的食物。
- ③不宜喝酒精类饮料，这类饮料会使人缺水，并降低机体抵抗疾病的能力。

## 生活宜忌

### 宜

- ①室内经常开窗通风，保持空气新鲜。
- ②少去人群密集的公共场所，避免感染病毒。
- ③加强户外体育锻炼，提高身体抗病能力。
- ④秋冬气候多变，注意增减衣服。

### 忌

- ①很多人吃药止住鼻涕、不再头痛或不再发热时就当已痊愈，继续工作，这样做不对，因为感冒实则还未痊愈，不好好休息，等于削减自身的免疫能力。
- ②洗澡洗头谨防着凉。热水澡后，血管扩张，体温降低，容易再次着凉。

## 番茄鸡蛋沙拉



● 材料准备：煮鸡蛋（碎末）1/2个，小柿子1个，蛋黄酱1/2匙，酸奶1小匙。

### 烹饪方法

- 1 在锅里加入鸡蛋和水煮沸，煮12分钟后取出剥皮，把一半鸡蛋切成碎块。
- 2 把小柿子从一端切成两瓣，剔除籽后切成4等份。
- 3 在小钵中加入蛋黄酱和酸奶混匀，然后加入鸡蛋和番茄，混匀后盛到盘子里即可。

## 脱发

### 易/发/人/群

1. 油性皮肤者。
2. 精神压力大。
3. 中老年人。

### 临床表现

脱发的主要症状是头发油腻，亦有焦枯发蓬，缺乏光泽，有淡黄色鳞屑固着难脱，或灰白色鳞屑飞扬，自觉瘙痒。若是男性脱发，主要是前头与头顶部，最后会使额顶部一片光亮或有些茸毛。女性脱发在头顶部，头发变成稀疏，但不会完全成片的脱落。

### 饮食宜忌

#### 相宜

- ① 发丝是由细胞构成的，细胞的新陈代谢需要多种营养，所以，合理的膳食是供给毛发营养的重要因素。蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素、矿物质是保障毛发健康的营养资源。
- ② 摄取过多的糖分及盐分或动物性脂肪，不利于血液的循环。应多喝水或多吃蔬菜。
- ③ 含有丰富铁质的食品，瘦肉、鸡蛋的蛋白、菠菜、芹菜、水果等等都是最佳的治疗食物。

### 生活宜忌

#### 相宜

- ① 脱发患者最理想的梳头用品是选用黄杨木梳和猪鬃头刷，既能去除头屑，增加头发光泽，又能按摩头皮，促进血液循环。
- ② 勤洗发，洗发时同时需边搓边按摩，既能保持头皮清洁，又能使头皮活血。

#### 相忌

- ① 不用脱脂性强或碱性的洗发剂，这类洗发剂易使头发干燥头皮坏死。
- ② 戒烟。吸烟会使头皮毛细管收缩，从而影响头发的发育生长。
- ③ 节制饮酒，白酒会使头皮产生热气和湿气，引起脱发。



- **材料准备：**熟鸡胸脯肉200克，胡萝卜、金针菇、黄瓜各100克，红椒丝60克，鸡精、盐、胡椒粉、白糖、麻油各适量。

#### 烹饪方法

- 1 熟鸡胸脯肉撕成丝，胡萝卜、黄瓜分别洗净切成丝，加盐略腌一下，金针菇洗净，与红椒丝一起焯熟。
- 2 所有原料放入碗中，加盐、鸡精、胡椒粉、白糖拌匀入味，淋上麻油即可装盘。

#### 生活一点通

不用尼龙梳子和头刷，尼龙梳子和头刷易产生静电，会给头发和头皮带来不利刺激。



# 老年斑

## 易/发/人/群

1. 老年人。
2. 维生素C缺乏症患者。

## 临床表现★

老年斑，全称为“老年性色素斑”，医学上又被称为脂溢性角化。是指在老年人皮肤上出现的一种脂褐质色素斑块，属于一种良性表皮增生性肿瘤，一般多出现在面部、额头、背部、颈部、胸前等，有时候也可能出现在上肢等部位。

## 〈饮食〉宜忌

### ✓ 相宜

- ① 老年人除遵医嘱服用一定的维生素E外，还应多吃含维生素E丰富的食物，而植物油是维生素E最好的食物来源。此外，大豆、芝麻、花生、核桃、瓜子仁、动物肝、蛋黄、奶油以及玉米、黄绿色蔬菜中，均含有丰富的维生素E。
- ② 生姜中含有多种活性成分，其中的姜辣素有很强的对抗老年斑的作用。

### ✗ 相忌

- ① 老年斑与油脂食物相克，例如鱼油。
- ② 应注意少吃辛辣食物及刺激性食物。

## 〈生活〉宜忌

### ✓ 相宜

- ① 把维生素E、维生素A胶丸刺破，涂抹在老年斑处，每天3次。还可以每天服用维生素C和维生素E。它们具有使皮肤柔腻、光滑、润泽，皮肤皱纹舒展，减褪色素，消除斑点的功效。
- ② 保持脸部皮肤干净。
- ③ 多喝水、多吃蔬菜和水果。

### ✗ 相忌

- ① 长斑初期，盲目祛斑。
- ② 抽烟、喝酒、熬夜等。
- ③ 经常在日光下直射。

## 炖猪骨



● **材料准备：**猪蹄、猪排骨、鸡骨架共1500克，白菜适量，海米少许，盐、鸡精、料酒、姜片、葱花、花椒各少许。

### 烹饪方法

- 1 将猪蹄、排骨、鸡骨架用温水洗净，放入锅内加水烧开，撇去浮沫，放入葱花、姜片、花椒、料酒，用急火煮2~3小时，至汤汁呈乳白色，浓香扑鼻时捞出骨头。
- 2 将浸泡好的海米放入汤锅内，把白菜切成小块，也放入锅内，用大火翻煮，加盐、鸡精，搅匀即成。

## 颈椎病

### 易发/人/群

1. 不良姿势。
2. 头颈部外伤。
3. 慢性感染。

### 临床表现

颈椎病是颈椎骨关节炎、增生性颈椎炎、颈神经根综合征、颈椎间盘脱出症的总称。主要由于颈椎长期劳损、骨质增生，或椎间盘脱出、韧带增厚，致使颈椎脊髓、神经根或椎动脉受压，出现一系列功能障碍的临床综合征。

### 饮食宜忌

#### 宜

- ① 合理搭配，不可偏食。
- ② 应以富含钙、蛋白质、维生素B、维生素C和维生素E的饮食为主。
- ③ 饮食有度，不要饥饱失常。

#### 忌

- ① 不要经常吃生冷和过热的食物。
- ② 应戒烟、酒。

### 生活宜忌

#### 宜

- ① 加强颈肩部肌肉的锻炼，增强颈肩顺应颈部突然变化的能力。
- ② 注意颈肩部保暖，避免头颈负重物，避免过度疲劳，坐车时不要打瞌睡。
- ③ 长期伏案工作者，应定时改变头部体位，按时做颈肩部肌肉的锻炼。
- ④ 注意端正头、颈、肩、背的姿势。

#### 忌

- ① 应避免高枕睡眠的不良习惯，高枕使头部前屈，增大下位颈椎的应力，有加速颈椎退变的可能。
- ② 劳动或走路时要防止闪、挫伤。

## 鲫鱼豆腐汤



● 材料准备：鲫鱼1尾（约250克），豆腐400克，黄酒5克，葱花、姜片各3克，盐2克，植物油30克。

### 烹饪方法

- 1 豆腐切5厘米厚的薄片，用加盐的沸水烫5分钟后沥干备用。
- 2 鲫鱼去鳞，抹上黄酒，盐腌渍10分钟。
- 3 锅放在炉火上，放入植物油，爆香姜片，将鱼两面煎黄，加水适量，用小火煮沸30分钟，放入豆腐片，调味后勾薄芡，并撒上葱花即可。

# 白癜风

## 易/发/人/群

1. 内分泌与免疫功能失调者。
2. 微量元素缺乏者。
3. 有家族史者。

## 临床表现

白癜风是一种常见多发的色素性皮肤病。该病以局部或泛发性色素脱失形成白斑为特征，是一种局限性或泛发性皮肤色素脱失症，是影响美容的常见皮肤病，易诊断，治疗难。

## 饮食宜忌

### 相宜

- ① 吃含铜丰富的食品，若体内铜离子含量增高，黑色素的生成亦增加。故应多吃田螺、河蚌、毛蚶等含铜食品。
- ② 平时多吃一些含有酪氨酸及矿物质的食物，如肉、蛋、奶、花生、黑芝麻、核桃等。

### 相忌

- ① 忌食葱、大蒜、鱼、虾、辣椒、酒类。
- ② 不宜吃菠菜，因菠菜含大量草酸，易使患部发痒。少吃含维生素C多的食物如橘子、葡萄、山楂、猕猴桃等。

## 生活宜忌

### 相宜

- ① 保持良好心态。
- ② 多参加运动。
- ③ 正确认识疾病，积极配合治疗。

### 相忌

- ① 特别是住处潮湿、淋雨、涉水、风寒等均可能诱发白癜风。
- ② 外伤、冻疮、烫伤均有可能导致白癜风的发生或发展，必须注意。
- ③ 慎用外用药物，以防刺激皮肤。
- ④ 在发病期，避免机械性刺激以免损伤肌肤，以发生同形反应。

## 鲜笋嫩鸡汤泡饭



● 材料准备：绿竹笋200克，酸菜、金针菇各50克，鸡肉100克，大米饭1碗，盐1/4小匙，鸡粉1/2小匙，水700毫升。

### 烹饪方法

- 1 将绿竹笋洗净，去掉皮切成片。
- 2 加水大火煮至翻滚后加酸菜、金针菇，转小火煮至水开。
- 3 加调料，放入鸡肉熬煮，直至肉熟为止。
- 4 出锅，盛入碗，泡入大米饭即可食用。

## 前列腺增生

### 易发人群

1. 慢性前列腺炎患者。
2. 长期酗酒者。
3. 缺乏体育锻炼者。

### 临床表现

多见于50岁以上的老年男性。早期表现为尿频、夜尿增多，排尿困难，尿流无力。后期可出现严重的尿频、尿急、排尿困难，甚至点滴不通，小腹胀满，可触及充盈的膀胱。

### 饮食宜忌

#### 相宜

- ① 宜食用富含锌丰富的食物。如牛奶、南瓜子、瘦猪肉、鱼肉等。
- ② 平常可以煮绿豆粥，放凉后食用，对膀胱有热、排尿涩痛者尤为适用。

#### 相忌

- ① 忌辛辣刺激性食物、生冷食物、酒、发性食物。羊肉、猪头肉、辣椒、生姜等。
- ② 忌柑橘等酸性强的食品。

### 生活宜忌

#### 相宜

- ① 防止受寒，预防感冒和上呼吸道感染等。
- ② 适量饮水，夜间适当减少饮水，以免睡后膀胱过度充盈，白天应多饮水。
- ③ 应及时、彻底治疗前列腺炎、膀胱炎与尿道结石症等。

#### 相忌

- ① 不可憋尿憋尿，一定要做到有尿就及时排。
- ② 过度劳累。
- ③ 久坐。
- ④ 忌酒饮。



红烧鳗鱼煲

● **材料准备：**炸鳗鱼1块，大白菜1/2棵，熟笋丝1/4杯，香菜末适量，盐、乌醋、高汤各适量，酱油、白糖各1小匙。

#### 烹饪方法

- 1 大白菜洗净并切成丝备用。
- 2 将高汤、酱油、盐、白糖、乌醋倒入锅中煮开，放入鳗鱼块，再将事先切好的白菜丝及笋丝一同放入，煮至大白菜软烂，用水淀粉勾芡后即可食用。

#### 生活一点通

不要因尿频而减少饮水量，更不能忌食白糖。多饮水可稀释尿液，防止引起泌尿系感染及形成膀胱结石。切记少饮浓茶。

# 抑郁症

## 易/发/人/群

1. 情绪低落者。
2. 长期失眠者。
3. 老年人。

## 临床表现

抑郁症是一种常见的精神疾病，主要表现为情绪低落，兴趣减低，对生活感到悲观，思维迟缓，缺乏主动性，自责自卑，饮食、睡眠差，担心自己患有各种疾病，感到全身各处不适。

## 饮食宜忌

### 宜

- ①多吃些疏肝导气和清淡的食物，有利于调整不良情绪。如：百合、黑木耳、猪肝、枸杞等。
- ②多吃些富含维生素B和氨基酸的食物，如谷类、鱼类、绿色蔬菜、蛋类等，对于摆脱抑郁症也有益处。
- ③可以用小米和枸杞煲粥，放冰糖调味，也可以用黑米、碎玉米和大米煲粥。

### 忌

- ①忌茶、烟酒、咖啡、巧克力等刺激的食物。
- ②忌吃辛辣及油炸炸烤等刺激性食品。

## 生活宜忌

### 宜

- ①早睡早起，多吃一些营养丰富的早餐，打扮整洁后出门。
- ②散步或逛街，放松身心。
- ③多交工作以外的朋友，培养兴趣爱好，舒缓工作上的压力。
- ④正确认识疾病，积极配合治疗。

### 忌

- ①整日持续工作。每日加班不宜超过两小时，否则会导致慢性疲劳，容易加重抑郁症。
- ②不要一个人独处，应该适当参加户外活动。

## 竹荪莲籽汤



- 材料准备：竹荪25克，莲籽、笋片各50克，丝瓜500克，高汤适量，盐、鸡精各1小匙。

### 烹饪方法

- 1 竹荪用冷水发好洗净，放在冷水中浸泡。
- 2 莲籽放沸水锅中焯10分钟，捞出后放入冷水中浸泡。丝瓜刮去皮、瓤，切菱形片。
- 3 竹荪、莲籽、笋片一起下沸水锅，2分钟后捞出，放入汤碗内。盐、鸡精、高汤入另一锅中，煮沸后出锅，盛入放竹荪的汤碗内即可食用。

## 脂肪肝

易发人群

1. 肥胖人群。
2. 嗜酒和酗酒者。
3. 胃肠功能失调者。

### 临床表现

脂肪肝是指由于各种原因引起的肝细胞内脂肪堆积过多的病变。脂肪肝是一种常见的临床现象，而非一种独立的疾病。其临床表现轻者无症状，重者病偶有疲乏、腹部满胀感、消化不良、厌食、恶心、肝区闷胀疼痛。

### 饮食禁忌

#### 宜

- ① 应该制定并坚持合理的饮食制度。增加蛋白质的摄入量，重视脂肪的质和量，糖类饮食应适量，限制单糖和多糖的摄入。
- ② 膳食要调配合理，做到粗细搭配营养平衡。

#### 忌

- ① 过量的摄食、吃零食、夜食、间食、过分追求高热量的调味浓的食物。
- ② 少吃辛辣刺激性食物，如洋葱、姜、葱、大蒜、辣椒、咖啡等，避免引起食欲增加，还要少喝肉汤、鸡汤、鱼汤、动物内脏、蛋黄。

### 生活禁忌

#### 宜

- ① 积极锻炼身体，从小运动量开始循序渐进逐步达到适当的运动量，以加强体内脂肪的消耗。
- ② 心情要开朗，不暴怒，少气馁，注意劳逸结合等也是相当重要的。

#### 忌

- ① 酗酒、营养过剩、营养不良、有食物中毒、滥用药物。
- ② 对肝脏有损害的药物绝对不能用，避免进一步加重肝脏的负担。



● 材料准备：大枣10枚，百合25克，莲籽45克，粳米100克，冰糖1小匙。

#### 烹饪方法

- 1 将大枣、百合泡开、洗净，莲籽泡开去掉里面的心，粳米淘洗干净。
- 2 将大枣、百合、莲籽、粳米一起放入热水锅内，小火煮烂成粥，加入冰糖拌匀即可食用。

#### 生活一点通

少吃肥肉和油炸食品，严格执行并坚持合理的饮食制度，少吃瘦肉、蛋类、黄油及动物肝脏等富含脂肪性物质的膳食，同时应限制饮酒的摄入量。

# 贫血

## 易发人群

1. 老年人。
2. 产后女性。
3. 婴幼儿。

## 临床表现★

贫血是指全身循环血液中红细胞总量减少至正常值以下。造成贫血的原因有多种：缺铁、出血、溶血、造血功能障碍等。一般要给予营养和高热量、高蛋白、多维生素、含丰富无机盐的饮食，以助于恢复造血功能。避免过度劳累，保证睡眠时间。

## 饮食宜忌

### 宜

- ① 多食含铁、蛋白质丰富的食物，如猪肝、猪血、瘦肉、奶制品、豆类、大米等。
- ② 多吃蔬菜、水果和薯类。
- ③ 饮食营养要合理，食物必须多样化，饮食要丰富，不应偏食。

### 忌

- ① 忌食辛辣、生冷不易消化的食物，忌摄入牛奶、大蒜、蚕豆、脂肪、糖、盐过多。
- ② 牛奶及一些中和胃酸的药物会阻碍铁质的吸收，所以尽量不和含铁的食物一起食用。
- ③ 忌食煎、炸的食物。

## 生活宜忌

### 宜

- ① 宜使用传统的铁锅煎炒食物。锅与铲之间的摩擦会产生许多微小的碎屑，在加热过程中，少量的铁可溶于食物之中。
- ② 积极参加体育锻炼，增强食欲。

### 忌

- ① 饮食应有规律、有节制，严禁暴饮暴食。
- ② 贫血者最好不要喝茶，多喝茶只会使贫血症状加重。茶中含有鞣酸，饮后易与身体中的三价铁离子形成不溶性鞣酸铁，从而阻碍吸收。

## 红枣瘦肉汤



● 材料准备：红枣6枚，瘦肉200克，益母草75克，水4碗，盐1/2小匙。

### 烹饪方法

- 1 瘦肉洗净、切块，红枣去核、洗净。
- 2 益母草用水洗净。
- 3 将益母草、红枣、瘦肉放入煲内煮滚后，再改用小火煮2小时，加入盐调味后即可饮用。

## 痛风

### 易发人群

1. 40~65岁肥胖男性。
2. 有饮酒习惯的中老年人。
3. 有痛风家族病史者。

### 临床表现

痛风是一组嘌呤代谢紊乱所致的一种疾病，是细小针状的尿酸盐的慢性沉积，其临床表现为高尿酸盐结晶而引起的痛风性关节炎和关节畸形。它会让患者周身局部出现红、肿、热、痛的症状，痛风如不及时治疗，会引起痛风性肾炎，尿酸肾结石，以及高血压等多种并发症。

### 饮食宜忌

#### 相宜

- ① 应多食碱性食物，可促进尿液中尿酸溶解，增加尿酸排出量，防止形成尿酸性结石。
- ② 宜多食豆制品、奶制品、鸡蛋、米饭等含嘌呤少的食物。
- ③ 宜吃含维生素C、维生素B<sub>6</sub>和钾盐较多的瓜果蔬菜。

#### 相忌

- ① 火锅中的肉类、海鲜和蔬菜等混合涮食，由于嘌呤具有很高的亲水性，汤汁内含有极高的嘌呤，亦应少吃。
- ② 鱼虾类、菠菜、蘑菇、香菇、香蕈、花生米、扁豆等含有中等量嘌呤，要少吃。

### 生活宜忌

#### 相宜

- ① 肥胖者要积极减肥，减轻体重，这对于防止痛风发生尤为重要。
- ② 注意劳逸结合。

#### 相忌

- ① 一般不主张痛风病人参加跑步等较强的体育锻炼，或进行长途步行。
- ② 避免精神过度紧张。

## 腐乳豆腐羹



● **材料准备：**瘦猪肉150克，豆腐75克，淀粉30克，葱10克，红腐乳汁25克，白糖5克，高汤4杯。

### 烹饪方法

- 1 把瘦猪肉切成丝，拌入淀粉中。
- 2 豆腐切成四方丁，葱洗干净并切成葱花。
- 3 高汤4杯倒入锅中烧开，开锅后转小火，接着放入肉丝及豆腐丁继续煮。
- 4 再加入红腐乳汁、白糖、淀粉勾芡，呈黏稠状后熄火，最后撒入葱花即可食用。



# 厌食症

## 易发/人/群

1. 婴幼儿。
2. 年轻女性。
3. 孕妇。

## 临床表现

厌食症是指较长期的食欲减退或消失的症状。主要有两种病理因素：一种因局部或全身性疾病影响消化功能，使胃肠平滑肌张力低下，消化液分泌减少，酶的活性降低；另一种是中枢神经系统受人体内外环境刺激的影响，使对消化功能的调节失去平衡。

## 饮食宜忌

### 相宜

宜食用富含维生素、膳食纤维、胆碱、色氨酸、钙、镁、叶酸等食物。如：豆类、新鲜蔬菜水果、动物肝脏、鱼肉、禽肉、贝类、酸奶、粗粮等。

### 相忌

- ①忌肥甘厚味、辛辣、刺激性食物。
- ②摄入过多的蛋白质和糖，还可引起胃肠消化吸收功能发生障碍。
- ③少吃零食。零食一般含有的热量较多，会影响正常食欲。

## 生活宜忌

### 相宜

- ①进食应从软食、少量多餐开始逐渐增加，不能急于求成。
- ②适当给予助消化药：胃酶合剂，多酶片，乳酶生等，或针灸治疗。也可用小量胰岛素促进食欲及消化功能恢复。

### 相忌

- ①忌睡眠不足。很多人都有这样的体会，当睡眠不足时，不但没有食欲，还会感觉恶心。
- ②避免焦虑不安、忧心忡忡，否则会抑制摄食中枢活动，使食欲无法启动，甚至产生情绪低落，拒绝进食。

## 39 蛋皮饭包寿司卷



- 材料准备：鸡蛋50克，生菜30克，苹果1/2个，火腿片10克，芦笋20克，糙米饭100克，橄榄、鸡粉各1/4小匙，米醋2小匙，白糖1小匙。

## 烹饪方法

- 1 将鸡蛋用不粘锅以小火煎成蛋皮。
- 2 将生菜切成碎丝，苹果、火腿片切成条，芦笋焯烫后，沥干切成段。
- 3 在寿司卷上放上糙米饭、蛋皮，铺平后再铺上生菜丝，摆上苹果条、火腿肉条、芦笋段，卷起压紧切段即可。

## 水肿

易发/人/群

1. 孕妇。
2. 营养不良者。

### 临床表现

水肿是指血管外的组织间隙中有过多的体液积聚，为临床常见症状之一。水肿是全身气化功能障碍的一种表现，与肺、脾、肾、三焦各脏腑密切相关。依据症状表现不同而分为阳水、阴水二类，常见于肾炎、肺心病、肝硬化、营养障碍及内分泌失调等疾病。

### 饮食宜忌

#### 相宜

- ① 进食足量的蛋白质。每天一定要保证食入畜、禽、肉、鱼、虾、蛋、奶等动物类食物及豆类食物。这类食物含有丰富的优质蛋白质。
- ② 进食足量的蔬菜水果。蔬菜和水果中含有人体必需的多种维生素和微量元素，它们可以提高机体抵抗力，加强新陈代谢，还具有解毒利尿等作用。

#### 相忌

- ① 水肿时要吃清淡的食物，不要吃过咸的食物，尤其是咸菜，以防止水肿加重。
- ② 少吃或不吃难消化和易胀气的食物。如油炸的糯米糕、白薯、洋葱、土豆等，这些食物会引起腹胀，使血液回流不畅，加重水肿。

### 生活宜忌

#### 相宜

- ① 发作频繁的患者可以把头部的床脚提高10~15厘米（不是抬高枕头），以减少下肢血液的回心血量。
- ② 按医嘱服用血管扩张的药物。
- ③ 穿着舒适的鞋子和袜子。
- ④ 在躺着休息时，尽量平躺或左侧卧。不要久站、坐。

## 太阳豆腐



● 材料准备：豆腐1块，鸡蛋1个，香油少许。

### 烹饪方法

- 1 将豆腐在开水中焯后去除水分，放入研磨器中研碎。
- 2 将蛋白、蛋黄分开，将蛋白与碎豆腐混合后加入少量水，向一个方向反复搅拌。
- 3 将整个蛋黄放在中间，上锅蒸7~8分钟，再滴上几滴香油即可。

### 生活一点通

**淋巴循环运动法：**收紧上眼睑，先按摩下巴，使手部积蓄的水分与代谢物运走，颈部下部下来。按摩的基本法则，是从手腕刺激到手臂根部，以轻柔摩擦程度的力道进行即可。

# 眩晕

## 易发/人/群

1. 工作压力大者。
2. 中老年人。
3. 颈椎病患者。

## 临床表现

眩晕是目眩和头晕的总称，以眼花、视物不清和昏暗发黑为眩；以视物旋转，或如天旋地转不能站立为晕，因两者常同时并见，故称眩晕。引起眩晕的疾病种类很多，不同的疾病的原因也是不一样的。按照病变部位的不同，大致可以分为周围性眩晕和中枢性眩晕两大类。

## 饮食宜忌

### 相宜

- ① 眩晕症病人的饮食应以新鲜清淡为原则。要多食蛋类、瘦肉、青菜及水果。
- ② 营养丰富的食物，可补充身体之虚，使气血旺盛，脑髓充实。

### 相忌

- ① 忌食肥甘辛辣之物，如肥肉、油炸物、酒类、辣椒等。肥甘辛辣之品，能生痰助火，会使眩晕加重。
- ② 在眩晕症的急性发作期，应适当控制水和盐的摄入量。这样可减轻前庭神经核的水肿，从而使眩晕症状缓解或减轻发作。

## 生活宜忌

### 相宜

- ① 患者应保持心情舒畅、消除紧张情绪及顾虑。
- ② 发作时应卧床休息，室内宜安静，空气要通畅，光线尽量暗些。
- ③ 宜进行精神调养。忧郁恼怒等精神刺激可致肝阳上亢或肝风内动，而诱发眩晕。

### 相忌

- ① 紧张、睡眠不好、情绪激动。
- ② 颈部运动过大。
- ③ 服用抗高血压或治疗糖尿病药物过量。
- ④ 脑部病变及外伤。
- ⑤ 发作间歇期不宜单独外出，以防发生事故。

## 山药烧胡萝卜



● **材料准备：**山药200克，胡萝卜40克，藕30克，香菇50克，豌豆30克，葱末、高汤、酱油、盐各适量。

### 烹饪方法

- 1 山药切块，胡萝卜、藕切片，香菇切开。
- 2 油热后加入葱花炆锅，将上述材料倒入锅内煸炒。
- 3 加入高汤及调味料，煮熟即可。

## 龋齿

易/发/人/群

1. 儿童。
2. 孕妇。
3. 营养不良者。

### 临床表现

龋齿一种由口腔中多种因素复合作用所导致的牙齿硬组织进行性缺损，表现为无机质脱矿和有机质分解，随病程发展而从色泽改变到形成实质性缺损的演变过程。龋齿是细菌性疾病，因此它可以继发牙髓炎和根尖周炎，甚至能引起牙槽骨和颌骨炎症。

### 饮食宜忌

#### 相宜

- ① 宜食用含丰富维生素D、维生素B<sub>1</sub>、膳食纤维、氟、植物油、高钙、铁、锌的食物。
- ② 多吃耐嚼性食物，可增加唾液流量，有利于清洁牙齿。

#### 相忌

- ① 甜食、辛辣食物、粗糙坚硬食物、油炸食物、酸性食物、烟酒都应少食。
- ② 改掉吃零食的习惯。
- ③ 限制食物中蔗糖的摄入量，少吃甜度高的食品。如巧克力、饼干等。
- ④ 少吃粘性甜食，减少食物与牙齿接触的时间。

### 生活宜忌

#### 相宜

- ① 治疗龋齿，愈早愈好。
- ② 早晚刷牙，饭后漱口，刷牙要科学。

#### 相忌

- ① 营养不良。营养不良的后果会引起牙釉质发育不全和钙化不良，这种牙齿最易发生龋病。
- ② 口腔不洁。口腔不洁导致牙齿发育不良，牙面的沟裂易于食物残渣积存。

## 家乡蔬菜面



● **材料准备：**鸡里脊肉100克，胡萝卜、蘑菇、菠菜各50克，香菇20克，芹菜末、红葱头、香菜末各10克，蔬菜面25克，青葱末20克，麻油、盐各1/4小匙，鸡粉1/2小匙。

### 烹饪方法

- 1 把胡萝卜、香菇、蘑菇切成片，加水700毫升煮滚，放入调料，制成面汤备用。
- 2 将鸡里脊肉、菠菜放入锅中煮滚。
- 3 将蔬菜面放入锅中煮透，过冷水再过一下汤后盛入碗。
- 4 在上面撒青葱末、芹菜末、红葱头、香菜末，倒入调好味的面汤即可食用。

# 肺结核

## 易/发/人/群

1. 身体免疫力差者。
2. 儿童。

## 临床表现

肺结核是由结核杆菌引起的肺部感染性疾病。结核俗称“痨病”，是结核杆菌侵入体内引起的感染，是青年人容易发生的一种慢性和缓发的传染病。人与人之间呼吸道传播是传染的主要方式。其主要临床表现有全身疲乏、失眠、盗汗、咳嗽、咳痰、咯血、胸痛及呼吸困难等。

## 饮食宜忌

### 相宜

- ① 多摄入含优质蛋白质高的食物。结核病灶修复需要大量蛋白质。提供足量的优质蛋白，有助于体内免疫球蛋白的形成和纠正贫血症状。应多吃瘦肉、鱼、虾、蛋类及豆制品等。
- ② 多食含钙丰富的食物。结核病痊愈过程中的钙化，需要大量钙质。
- ③ 适当增加维生素C的摄入。维生素C可以帮助机体恢复健康。

### 相忌

- ① 少吃辛辣、刺激性食物。
- ② 服用药物时，忌吃豆制品、动物内脏等食品。

## 生活宜忌

### 相宜

- ① 病人应养成成分食制习惯，与病人共餐或食入被结核杆菌污染的食物可引起消化道感染。
- ② 居室应保持空气流通、阳光充足，每日应打开门窗3次，每次20~30分钟。
- ③ 病人被服要经常用日光曝晒消毒，病人痊愈后，房间要进行彻底消毒。

### 相忌

- ① 忌大声谈笑、唱歌、咳嗽、打喷嚏。否则会把带传染性的唾沫飞沫传播到空气中。
- ② 忌随地吐痰，应吐在手帕或废纸内，集中消毒或用火焚烧灭菌。

## 燕麦羹



● 材料准备：燕麦150克，虾皮20克，芹菜50克，盐1/2小匙，香油1小匙。

### 烹饪方法

- 1 燕麦洗干净，芹菜择洗干净，切成小丁。
- 2 坐锅点火，锅中倒入适量清水，放入燕麦，用大火煮开后，放入虾皮，再用小火煮直至软烂。
- 3 加入盐进行调味，撒上芹菜丁后，再淋上香油即可食用。

## 糖尿病

### 易/发/人/群

1. 肥胖者。
2. 内分泌失调者。
3. 有家族病史者。

### 临床表现

临床表现包括两个方面：一个就是血糖高、尿糖多造成的三多一少，吃得多、喝得多、排尿多、体重减少，另外一个就是并发症造成的症状，如肾病、视网膜病变等等。此外还有一些症状，如经常感到疲乏劳累，视力下降，手、足麻木或者刺痛，极易饥饿，恶心、呕吐等。

### 饮食宜忌

#### 相宜

- ① 主食尽量选择粗粮，研究表明，粗粮的血糖指数要比精制的米面低。
- ② 适量食用瘦肉。
- ③ 经常吃富含矿物质、维生素、膳食纤维的蔬菜，如白菜、木耳、菠菜、西红柿、冬瓜等。

#### 相忌

- ① 要少食糖，可用木糖醇等代糖代替。
- ② 动物内脏等胆固醇含量较高的食物应忌食。
- ③ 要谨慎食用水果，如果病情较轻，可在两餐之间或临睡前适量食用。

### 生活宜忌

#### 相宜

- ① 保持健康的生活方式。
- ② 预防感冒，加强体育锻炼。适量的体育锻炼可以降低体重，提高胰岛素敏感性。

#### 相忌

- ① 体重增加过快。
- ② 大喜大怒，情绪不稳定。
- ③ 吃过量的抗生素药品。过量服用抗生素会诱发糖尿病。



- **材料准备：**冬瓜250克，胡萝卜、绿尖椒各150克，盐1小匙，鸡精1/2小匙，淀粉1大匙。

#### 烹饪方法

- 1 将锅置火上放油烧至三成热，倒入冬瓜、胡萝卜、绿尖椒丝略炒一下后装盘备用。
- 2 锅中放入水烧沸后，将全部蔬菜倒入沸水中焯一下，去除油腻和涩水，沥去水分。
- 3 锅内放少量油烧至八成热后，倒入全部原料加盐翻炒2分钟。
- 4 用淀粉勾芡，起锅装盘即可食用。

# 高血脂

易发人群

1. 肥胖者。
2. 心血管家族病史者。

## 临床表现★

高血脂在发病早期可能没有不舒服的症状，但没有症状不等于正常。多数患者在发生了冠心病、脑中风后才发现血脂异常，其表现为头晕、头痛、胸闷、乏力等。极少数患者可出现黄色瘤、角膜弓和脂血症眼底改变，但多发生于家庭性高血脂患者。

## 饮食宜忌

### ✓ 相宜

- ① 主食应以粗粮为主，如小米、燕麦等。
- ② 应多吃海鱼，增加不饱和脂肪酸的摄入，可以降低血脂、保护心血管系统。
- ③ 大豆中的豆固醇有明显的降脂作用，宜多食。
- ④ 新鲜水果和蔬菜富含维生素、矿物质和膳食纤维，有利于调节血脂，应多食。

### ✗ 相忌

- ① 应控制饱和脂肪酸的摄入，忌食肥肉、猪肉、黄油等。
- ② 应忌食胆固醇含量较高的食物，如动物内脏、脑、蛋黄、鱼子等。

## 生活宜忌

### ✓ 相宜

- ① 加强体力活动和体育锻炼：体力活动可以增强机体代谢，提高脂蛋白酯酶的活性，有利于甘油三酯的运输和分解，从而降低血中的脂质。
- ② 可以服用一些具有保肝护肝作用的保健品。

### ✗ 相忌

- ① 过度吸烟、饮酒。少量饮酒，可使血清中高密度脂蛋白明显增高，低密度脂蛋白水平降低。因此，适量饮酒可使冠心病的患病率下降。
- ② 过度紧张。情绪紧张、过度兴奋，可以引起血中胆固醇及甘油三酯含量增高，所以生活中应避免过度紧张、兴奋。

## 香菇降脂汤



● 材料准备：香菇100克，植物油2大匙，盐1小匙。

### 烹饪方法

- 1 将香菇洗干净，去掉蒂，加热油，放入香菇煸炒，加盐调味。
- 2 另起锅，锅内加水，放入煸炒好的香菇煎煮成汤即可食用。

## 高血压

### 易发人群

1. 摄入食盐多者。
2. 肥胖者。
3. 40岁以上者。

### 临床表现

高血压患者通常有头痛、眩晕、气急、疲乏、心悸、耳鸣等症状，但并不一定与血压水平相关，且常在患者得知患有高血压后才注意到。血压持久升高可导致心、脑、肾、血管等靶器官损害。心脏由于长期负荷增加可造成心室肥厚、扩大，最终导致心力衰竭。

### 饮食宜忌

#### 相宜

- ① 要选择膳食纤维含量高的主食，如糙米、玉米、小米等，可以加速胆固醇的排出。
- ② 膳食种类要丰富，主要以清淡为主，但是不要长期素食，那样对健康不利。
- ③ 含钾高的食物有降血压的功效。如芦笋、豌豆苗、莴笋、芹菜、丝瓜、茄子等。
- ④ 海藻类、菌类和水果含有丰富的维生素和矿物质元素，有利于脂类的代谢。

#### 相忌

- ① 应忌食红薯、干豆类等容易胀气的食物，以免使血压升高。并限制动物蛋白质的摄入。
- ② 应少食腌、熏、卤、酱等钠含量较高的食物。

### 生活宜忌

#### 相宜

- ① 注意劳逸结合，保持足够的睡眠。
- ② 参加力所能及的工作、体力劳动和体育锻炼。

#### 相忌

- ① 忌随意突然停药。
- ② 忌烟酒。烟中的尼古丁和酒中的乙醇能刺激心脏、加速心跳、收缩血管，从而使血压升高，还可导致动脉粥样硬化。

## 烤丝瓜



- 材料准备：丝瓜1条，白虾米1大匙，大蒜4瓣，锡箔纸1张，水2杯，盐1小匙。

#### 烹饪方法

- 1 蒜头切末，白虾米略洗，沥干水分备用。
- 2 丝瓜去皮，对半剖开，再切厚片。
- 3 放入蒜末，加入白虾米，小火爆香，再加入半杯水与调味料烧热，丝瓜放入锡箔纸中，淋上烧好的调味料酱汁，包卷密实放入烤箱烤3分钟，即可取出装盘。

#### 生活小贴士

长期高血压可导致脑的小动脉压力增加，血管壁薄弱地方形成微动脉瘤，当血压骤然升高可引起破裂导致脑出血。



# 慢性胃炎

## 易发人群

1. 饮食无规律者。
2. 长期食用辛辣、刺激性食物者。

## 临床表现

主要分为慢性浅表性胃炎、慢性萎缩性胃炎和肥厚性胃炎三类。其中浅表性胃炎主要表现为上腹部不适、胃胀、胃部疼痛、恶心、呕吐等症状；萎缩性胃炎除上述症状外，还会导致体重减轻、贫血、腹泻、营养不良等症。

## 饮食宜忌

### ✓ 相宜

- ① 伴有贫血和营养不良者，应多吃些高蛋白食物及高维生素食物。
- ② 宜多食用酸奶，有保护胃黏膜的作用。
- ③ 宜食新鲜蔬菜、水果以及软而易消化的食物。

### ✗ 相忌

- ① 应忌食肥肉、奶油、油炸食品、辣椒、洋葱、胡椒、芥末、茶、咖啡等食品。
- ② 切忌暴饮暴食，避免食用过于粗糙、坚硬、生冷的食物。
- ③ 不宜吃过甜、过咸、过浓、过冷、过热、过酸的汤类及菜肴，以防伤害胃黏膜。

## 生活宜忌

### ✓ 相宜

- ① 要保持精神愉快，避免过度紧张和疲劳。
- ② 生活要有规律，不吸烟喝酒。

### ✗ 相忌

- ① 过度的刺激、忧郁以及其他因素反复作用于大脑皮质，造成大脑皮质功能失调，导致胃壁血管的痉挛性收缩，胃黏膜发生炎症或溃疡。
- ② 长期服用对胃有刺激的药物、食物及进食粗糙食物或吸烟等。这些因素反复作用于胃黏膜，使其充血水肿。
- ③ 要减少X线照射，因为深度X线照射胃部，可引起胃黏膜损害，产生胃炎。



鸡丝拌银芽

● 材料准备：鸡胸脯肉200克，绿豆芽150克，白糖5克，盐、香油、鸡精各1/2小匙。

### 烹饪方法

- 1 将鸡肉片成薄片，再切成细丝，放入沸水锅中煮熟，捞出来备用。绿豆芽洗净。
- 2 坐锅点火倒入水，水开下入绿豆芽，煮熟即捞出，沥干水分。
- 3 将豆芽和鸡丝一起放入容器内，加盐、鸡精、白糖拌匀，淋上香油即可食用。

## 低血压

易/发/人/群

1. 老年人。
2. 20~50岁的女性。

### 临床表现

低血压指由于血压降低引起的一系列症状，如头晕和晕厥等。低血压可以分为急性低血压和慢性低血压。无论是由于生理或病理原因造成血压收缩压低于100毫米汞柱，就会形成低血压。平时我们讨论的低血压大多为慢性低血压。

### 饮食宜忌

#### 相宜

- ①宜加强营养，多食易消化的蛋白食物，吃维生素类丰富的绿、黄色蔬菜。
- ②荤素兼吃，合理搭配膳食，保证摄入全面充足的营养物质，使体质从纤弱逐渐变得健壮。
- ③与高血压病相反，本病宜选择适当的高钠、高胆固醇饮食。食盐每日需摄足12~15克。含胆固醇多的脑、肝、蛋、奶油、鱼卵、猪骨等食品，适量食用，有利于提高血胆固醇浓度，增加动脉紧张度，使血压上升。

#### 相忌

- ①忌食生冷及寒凉、破气食物，如菠菜、萝卜、芹菜、冷饮等。
- ②忌食玉米等类降血压食物。

### 生活宜忌

#### 相宜

- ①平时养成运动的习惯。
- ②培养开朗的个性，保证足够的睡眠。

#### 相忌

- ①血管扩张剂、镇静降压药等慎用。
- ②沐浴要尽量缩短时间。

## 三色鸡丝



● 材料准备：鸡胸脯肉500克，香肠、黄瓜、水发海带各100克，芝麻酱1大匙，香油各1小匙，白酱油、白糖、盐、鸡精、胡椒粉各1/2小匙。

### 烹饪方法

- 1 水发海带洗净，入锅蒸20分钟后切丝。
- 2 黄瓜洗净，切丝放入碗内，加少量盐略腌，沥干水分，放在海带上面。
- 3 将鸡脯肉煮熟切丝，覆盖在黄瓜丝上，把香肠切成同样粗细的丝以备。
- 4 把芝麻酱放入碗内，加入少量凉开水，放入盐、白酱油、白糖、鸡精、胡椒粉、香油并且调匀，浇在盘中的三丝上，最后把香肠丝撒在上面即可食用。

# 冠心病

## 易发人群

1. 高脂血症患者。
2. 高血压病患者。
3. 吸烟者。

## 临床表现

冠心病症状表现为胸腔中央发生一种压榨性的疼痛，并可迁延至颈、颌、手臂及胃部。它跟心绞痛不一样，即使你停止运动，或在紧张情绪消失后，它还会存在。冠心病发作的其他可能症状有眩晕、气促、出汗、寒战、恶心及昏厥。严重患者可能因为心力衰竭而死亡。

## 饮食宜忌

### 宜

- ① 应多吃植物油、蔬菜、水果、脱脂牛奶、海鱼类、豆及豆制品等。
- ② 要控制单糖和双糖的摄入，多吃些杂粮、蔬菜、水果等膳食纤维含量较高的食物。
- ③ 还要注意膳食中要补充含镁、锌、钙、硒较多的食物，如枸杞、桂圆、瘦肉、牡蛎等。

### 忌

- ① 忌食或少食动物性脂肪、动物内脏、咖啡、茶、刺激性食物等。
- ② 酒精有扩张血管作用，饮用少量低度酒并不禁忌，但大量饮用烈酒是绝对禁止的。

## 生活宜忌

### 宜

- ① 保持情绪稳定，切忌急躁、激动或闷闷不乐。
- ② 掌握一套身体锻炼和心理调节的方法。通过呼吸放松、意念放松、身体放松或通过气功、太极拳等活动，增强自身康复能力。
- ③ 积极防治老年慢性疾病：如高血压、高血脂、糖尿病等，这些疾病与冠心病关系密切。

### 忌

- ① 忌吸烟。烟可使动脉壁收缩，促使症状加剧。
- ② 尽量避免熬夜，夜间工作会打破正常生物节律，易导致体内各脏器功能失调，睡眠欠佳、影响身体恢复和修整。

## 五柳海鱼



● **材料准备：**海鱼1尾，五柳60克，葱段12克，茄汁40克，淀粉、白糖各6克，盐2克，胡椒粉适量。

### 烹饪方法

- 1 将海鱼剖洗干净，在鱼身两面各划几刀，抹干水分后涂上淀粉。
- 2 在锅内倒入适量植物油，待油热后，将鱼放入锅内大火煎香，捞起滤油摆入碟中。
- 3 利用余油，放入葱段、五柳爆香，再加入调味料煮至呈稀糊状，取起淋在鱼身上。

## 动脉硬化

易/发/人/群

1. 三高人群。
2. 老年人。

### 临床表现

动脉硬化是动脉的一种非炎症性病变，可使动脉管壁增厚、变硬，失去弹性、管腔狭小。动脉硬化是随着人年龄增长而出现的血管疾病，其规律通常是在青少年时期发生，至中老年时期加重、发病。近年来动脉硬化在我国的发生率逐渐增加。

### 饮食宜忌

#### 宜食

- ① 适量饮茶，饮食清淡，饥饱适度。
- ② 多吃可以提高肝脏的解毒能力的食物，如蜜橘等。可以加速胆固醇的转化，降低血清胆固醇和血脂的含量。
- ③ 多吃红薯，因为红薯可供给人体大量的胶原和黏多糖类物质，能够保持动脉血管的弹性。

#### 忌食

- ① 肥肉、鹅肉、动物肝脏、鸭蛋、羊髓等高脂肪、高胆固醇食物。
- ② 不宜食用过咸或过甜食物，经常吃甜食，会使人体血液中甘油三酯增高。

### 生活宜忌

#### 宜

- ① 保持正常体重，每日摄入量不可过多。
- ② 释放压抑或紧张情绪：慢性忧郁或持续的紧张，可刺激交感神经兴奋，易致心跳快速、血管收缩、血压上升，血流减少。

#### 忌

- ① 应戒烟。因烟草中烟碱可引起动脉痉挛引起动脉缺血，引起脑梗塞、心肌梗塞的发生。
- ② 不宜勉强作剧烈运动。

## 红薯炒玉米



● 材料准备：红薯300克，鲜玉米100克，枸杞20克，青椒40克，植物油2大匙，胡椒粉、鸡精、盐各1/2小匙，淀粉1小匙。

### 烹饪方法

- 1 将红薯去皮洗干净，切成小丁。将玉米粒下入锅内焯一下，捞出来控水。青椒去蒂、籽洗干净切丁，枸杞用温水泡发。
- 2 淀粉放入碗内，加水调成水淀粉备用。
- 3 将炒锅加油烧至六成热，放入红薯丁炸硬，捞出控油。
- 4 炒锅留底油烧热，下入青椒丁、玉米粒略炒，放入红薯丁，加入高汤、盐、鸡精、胡椒粉煸炒，加入枸杞炒匀，用水淀粉勾芡即可食用。

# 老年痴呆

易/发/人/群  
老年人。

## 临床表现

老年性痴呆症的主要症状为健忘、记忆力减退。如迷路、不认家人、智力下降等；出现性格改变、性情暴躁、吵闹、大骂他人、毁弃衣物等反常行为；出现缄默、痴呆、生活不能自理、卧床不起等症状。

## 饮食宜忌

### 相宜

- ① 要选择营养丰富、易于消化的食品。
- ② 增加卵磷脂的摄入预防老年痴呆症，卵磷脂是脑内转化为乙酰胆碱的原料，人们可以从食物中摄取卵磷脂来预防老年痴呆症。大豆及其制品、鱼脑、蛋黄、猪肝、芝麻、蘑菇、花生等都是富含卵磷脂的天然食品。
- ③ 鱼类和蔬菜中不饱和脂肪酸含量丰富，因此多吃青菜和鱼有助于预防老年痴呆症的发生。

### 相忌

- ① 忌食过甜食物。
- ② 忌营养摄入不足或维生素缺乏，忌饮酒吸烟。

## 生活宜忌

### 相宜

- ① 要保证患者的日常卫生。
- ② 要预防褥疮。所谓褥疮是指由于局部循环障碍而使皮肤及皮下组织坏死。
- ③ 餐具宜选用不易破裂的塑料、硅胶、不锈钢等材料，以免发生意外。

### 相忌

- ① 避免损害脑细胞的疾病。
- ② 忌缺乏适当体力活动及脑力劳动。

## 生活一点通

对老年痴呆症患者，家人很容易产生过度的保护倾向，这是造成病人卧床的最大原因。

- **材料准备：**鲜蘑菇200克，香菜25克，植物油5克，酱油1/2大匙，白糖、盐、鸡粉各1小匙，葱片、姜丝各少许，淀粉适量。

## 烹饪方法

- 1 鲜蘑菇择洗净，切成厚片，下入沸水沥水，捞出，香菜择洗净，切段备用。
- 2 炒锅上火烧热，加入植物油，放入葱、姜炝锅，再放入蘑菇片煸炒片刻，添少许汤，加调味料调好口味，翻炒均匀，用水淀粉勾薄茨，撒香菜段，出锅装盘即可。

## 炒鲜蘑菇





YANGSHENG BAOJIAN YINSHI YIJI

# 养生保健 第四章

## 饮食宜忌



## 补益气血

建/议/食/用

1. 山药黑米粥。
2. 花生红枣汁。

临床表现

中医认为气是属阳的，血是属阴的，所以气的主要作用是温煦人体，血的主要作用是濡养人体。气血在人体内是互相之声和互相依赖的，即气可以生血、可以推动血液的运行、可以防止血液流到血管外等，而血可以作为其的载体运行全身，并给其以充分的营养。

〈饮食宜忌〉

✓ 相宜

- ①多吃些健脾养胃和补益气血的食物，如桂圆肉、山药、胡萝卜、山芋、菠菜、小米、玉米、银耳、香菇、鹌鹑蛋、桑葚等。
- ②补气的中药有人参、党参、太子参、西洋参、黄芪等。
- ③补血的中药有阿胶、当归、白芍、熟地黄等。
- ④由于气滞血瘀的缘故，面色晦暗无光泽，眶黑褐斑者，应常吃活血化瘀的食物，如生山楂、醋等。

✗ 相忌

- ①忌吃或少吃性凉的食物，如生冷饮品、西瓜、香蕉、苦瓜、生萝卜、生马蹄。
- ②忌吃涩血的食物，如花生仁、石榴等。
- ③忌吃耗气破血的食物，如核桃仁等。
- ④不宜吃橙子、柿子等水果，因含较多的鞣质，极易与铁质结合，能阻碍机体对铁的吸收，影响造血，而且还能引起便秘。

〈生活宜忌〉

✓ 相宜

气血不足者常在寒冷的季节感到全身发冷，尤其是手足等末梢部位，因此要注意保暖。

### 山药黑米粥



● 材料准备：黑米100克，糯米50克，新鲜山药150克，冰糖适量。

烹任方法

- 1 黑米、糯米淘洗净泡水，山药去皮切丁。
- 2 坐锅点火，锅内放入黑米、糯米和清水，用大火煮开。
- 3 改小火煮至黏稠时，加入山药丁煮30分钟即可。

生活一点通

有病的时候，气血可以互相影响，所以在临床上经常可以出现气血两虚的情况，这时候就需要气血双补了。



# 美容驻颜

## 建/议/食/用

1. 山药胡萝卜粥。
2. 八珍美容露。

## 临床表现★

现代医学认为，皮肤的颜色变化与氧化血红蛋白、还原血红蛋白、胡萝卜素和黑色素含量，以及局部血液供应状况、身体健康状况等有关。中医认为，人颜面色与脏腑气血的盛衰和思想情绪有关。五脏调和、气血旺盛、身体健康的人，其皮肤必定是光泽红润的。

## 《饮食》宜忌

### ✓ 相宜

- ① 宜摄入充足的水分。
- ② 宜摄入丰富的维生素，能预防皮肤干燥、减少青春痘和雀斑、延缓人体细胞的衰老。
- ③ 宜食用纤维素丰富的食物，可以促进肠道中的毒素排出，抗衰老、保健、益寿。
- ④ 宜多吃醋，醋具有良好的嫩肤、美白、软化角质的功效。

### ✗ 相忌

- ① 油性皮肤的人忌吃高脂肪类食物。
- ② 忌过多食用烧烤食品。常吃烧烤会影响胃肠道平衡，使肌肤油腻生出痤疮。

## 《生活》宜忌

### ✓ 相宜

- ① 长期坚持脸部和全身的皮肤保养，定期对皮肤进行深层护理。
- ② 每日洁面的次数以2~3次为佳。
- ③ 用温水和冷水交替洁面，促进面部血液循环，达到美容的效果。

### ✗ 相忌

- ① 过多饮酒，饮酒后血液中的乙醇浓度迅速升高，会引起皮肤血管扩张，出现面红甚至全身皮肤潮红，有时可伴有荨麻疹、痛痒等。
- ② 睡眠不足，只有在23:00前入睡，才能保证肌肤的健康、气色红润。



山药胡萝卜粥

● 材料准备：山药20克，红花6克，胡萝卜50克，粳米100克，白糖2大匙。

## 烹饪方法

- 1 将山药用清水浸泡一夜，切成薄片，胡萝卜洗净，去皮，切成3厘米见方的薄片，粳米淘洗干净，红花洗净备用。
- 2 将粳米、红花、胡萝卜、山药一同放入锅内，加水800毫升，用大火烧沸，加入适量白糖，再用小火煮35分钟即可。

## 丰胸美体

### 建议/食/用

1. 清炖猪肚汤。
2. 百合鸡珠。

### 临床表现

胸部不丰满的人，要吃一些富含维生素的食物。如卷心菜、菜花、香油、葵花籽油和坚果、粗粮，促进卵巢发育和完善，从而使成熟的卵细胞增加、黄体细胞增大。而卵巢细胞是分泌激素的重要场所，雌激素分泌量增加则促进乳房发育。

### 饮食宜忌

#### 相宜

- ① 宜多吃含丰富的蛋白质的肉类，对丰胸可起到很好的效果，如猪尾或猪蹄等。
- ② 多吃莴苣科植物，对丰胸的效果很好，如生菜（结球莴苣）、莴苣菜心等。
- ③ 丰胸用青木瓜效果最佳，而熟的木瓜适合和肉类一起煲汤，也可直接食用凉拌。
- ④ 红枣是调节内分泌、补血养颜的食品。红枣配上莲籽，还有调经益气、滋补身体的作用。

### 生活禁忌

#### 相宜

- ① 每周上下楼梯3~4次，每次连续30分钟，便可消耗约1.67千焦热量。一次最好走两个台阶，还可强健小腿、大腿和臀部肌肉。
- ② 游泳可以丰胸，水对乳房和胸廓的按摩，会促使乳房更加丰满且富有弹性。
- ③ 宜适当进行日光浴，日光温和的刺激能增加乳房的韧性和弹性。

#### 相忌

- ① 睡前吃东西，睡前吃的东西最容易变成肉长在身上，还会影响睡眠。
- ② 走路内八字、外八字，这样走路不仅姿势难看，而且会使腿变形。

## 清炖猪肚汤



- **材料准备：**猪肚150克，香油、碱各10克，熟猪化油30克，鸡精2克，盐3克，葱白5克。

### 烹饪方法

- 1 猪肚用碱和香油混合搓揉5分钟，搓揉出黏液后用清水洗3~4遍，洗净后放入沸水锅中煮半小时，捞出，再用清水冲洗。
- 2 将猪肚切成3厘米宽的片，葱白切段，姜拍破。
- 3 将锅放在大火上，倒入猪化油烧热，放入葱、姜、肚片爆炒，加盐。再将肚片装入砂锅内，放足清水，中火煨至猪肚烂时放入鸡精即成。

# 乌发护发

## 建/议/食/用

1. 奶汤芹蔬小排骨。
2. 枸杞莲籽汤。
3. 桂圆莲籽粥。

## 临床表现★

中医认为发为血之余，发为肾所主；肾华在发，血之荣在发。要想使头发乌黑，不仅要精心护理外部，更要使肾之精气旺盛。因此，我们要想使头发乌黑，在日常饮食中就要注意多吃补肾血的食物。

## 〈饮食〉宜忌

### ✓ 相宜

- ① 宜补充植物油、蛋白质、维生素A和碘，可以使头发油亮光泽，不容易断。
- ② 宜补充B族维生素，否则头发容易受损，发生脂溢性脱发。
- ③ 宜补充铜元素，否则会出现少白头。
- ④ 多吃瘦肉、猪肝、骨头汤、鸡蛋、鱼、牛奶、海藻类、芝麻、核桃等食品，如果缺乏会出现头发发黄、分叉、易断、脱落等症状。
- ⑤ 宜多吃含丰富维生素E的食物，如芹菜、苋菜、枸杞菜、芥菜、金针菜、黑芝麻等，以防止脱发。

### ✗ 相忌

- ① 忌高脂饮食，头屑多的人忌食用肥肉、奶酪等高脂食物，因会加速头屑的产生。
- ② 烟、酒及辛辣刺激的食物，如葱、大蒜、韭菜、姜、花椒、辣椒、桂皮等。
- ③ 油腻、燥热的食物，如油炸食品等。

## 〈生活〉宜忌

### ✓ 相宜

适当进行头部按摩，以促进头皮的血液循环，也有利于黑色素的合成，从而使白发转黑。

## 39 奶汤芹蔬小排骨



● 材料准备：猪小排100克，胡萝卜、鲜蘑、西芹各50克，奶粉适量。

### 烹饪方法

- 1 将猪小排洗净，切成长3厘米小块，氽烫下，加入淀粉、盐搅拌均匀。
- 2 热油将猪排炸至金黄色。
- 3 鲜蘑洗净，切成4小块。
- 4 砂锅内倒入水，用大火煮开，加入调好的奶粉，放入加工好的排骨、胡萝卜、西芹、蘑菇煮至排骨酥软即可。

## 减肥瘦身

### 建议/食/用

1. 百合煮香芋。
2. 茯苓板栗羹。
3. 鲜冬瓜。

### 临床表现

单纯性肥胖主要是由于日常进食高热量食物过多，超过了人体所需要的消耗量，以致多余的热量物质转化为脂肪，储存于皮下组织间，特别是腰腹部，从而形成肥胖。对于这类肥胖，应以预防为主，适当控制食量，同时要经常进行体育锻炼和参加体力劳动。

### 饮食宜忌

#### 相宜

- ①宜多吃含纤维素的蔬菜，如芹菜、百合、芦笋、小胡萝卜、茴香、韭菜、薄荷、香菜、豌豆、萝卜、菠菜、番茄、生菜、竹笋等。
- ②宜多吃土豆。土豆富含多种维生素和矿物质，是含蛋白质、低脂肪的食品。还含有能使人产生饱腹感的膳食纤维，是理想的减肥食品。

#### 相忌

- ①忌吃热量高、脂肪高的食物。
- ②忌吃水果过多。水果食用过多，不仅会造成营养不平衡，还会成为增肥剂。
- ③忌多喝饮料。如汽水、可乐、咖啡等，都有很高的热量，堆积脂肪的能力也很强，要注意适量饮用。

### 生活宜忌

#### 相宜

多运动。最好采用长时间的耐力性体力运动，如跑步、游泳、自行车、体操、跳舞等。

#### 相忌

- ①忌边吃边做其他事。这样会不自觉地吃下很多东西。
- ②忌购买或储存过多的高热量零食。



百合煮香芋

● **材料准备：**芋头400克，百合75克，盐、鸡精各1/2小匙，白糖、椰浆各2小匙。

#### 烹饪方法

- 1 将芋头去皮，切成小三角块，用热油炸熟捞备用。
- 2 坐锅点火放油，油热后倒入百合爆炒，再加入清汤、芋头煮10分钟。
- 3 最后放入盐、鸡精、白糖、椰浆，续煮1分钟即可食用。

#### 生活一点通

一般吃东西后20分钟后会感到“饱胀”感，产生吃饱的感觉。如果饭后立即，还没产生饱腹感就已经吃进太多的食物了。

## 健脑益智

### 建/议/食/用

1. 菊花猪肝汤。
2. 醋熘鱼段。

### 临床表现

智力不足多因肝肾亏损、心气不足、脾肾两亏、气血虚弱。出现这种状况有些是由于先天父母精血不足、肾气虚弱、或近亲结婚所致；有些是由于后天养护失宜，饮食不调，疾病治理不当或久治不愈而致。

### 饮食宜忌

#### 宜

- ①宜多吃胡萝卜、白菜、洋葱、辣椒、生菜、柠檬、香蕉、菠萝、梨、核桃、虾等食物，这些食物可以缓解脑力和精神疲劳过度，改善大脑供氧，增强记忆，有助于集中注意力。
- ②宜多吃富含铁的食品，如：动物血、肝脏、肉类、虾类、木耳、海带、芹菜、菠菜、茄子、小米、樱桃、红枣、山楂等。
- ③宜多食具有造血功能的食品，如：骨头汤、猪肝、牛肝、羊肝、鸡肝、鹅肝、鸭肝。
- ④益智常用中药主要有：远志、桂圆肉、当归、川芎、麦冬、熟地黄、茯苓、核桃肉、人参、枸杞子、桑葚、银耳、芡实、蜂蜜、蜂乳等。

#### 忌

- ①忌吃糖过多，糖进入血液中可使血液浓度升高，血流速度减慢，呈酸性。血流速度变慢会产生脑血酸，酸性环境不利于神经系统的信息传递，从而使大脑反应迟缓。
- ②忌吃粉丝、油条过多。粉丝、油条等在加工过程中添加了明矾，会影响脑细胞的功能，造成智力下降和早衰。
- ③忌饮用过多的酒精。人体过多吸收酒精对脑细胞有损伤。
- ④忌食高脂肪食物。高脂肪饮食可能会损坏记忆力及集中能力，加速人体老化。

### 菊花猪肝汤



● 材料准备：杭白菊数朵，猪肝110克，嫩姜数片。

#### 烹饪方法

- 1 猪肝洗净后切片，嫩姜切丝，备用。
- 2 杭白菊洗净备用。
- 3 锅中放入清水，将杭白菊放入煮片刻，再放入猪肝和嫩姜同煮。
- 4 沸腾后，用小火再煮20分钟，调味即可。

## 抗衰益寿

### 建/议/食/用

1. 桃仁大米粥。
2. 杞鞭壮阳汤。

### 临床表现

如果人们通过强身健体，防止疾病的困扰，就可能坚持到正常寿命。衰老是不可抗拒的自然规律，但如果能科学保健，就可以延迟衰老，提高生命质量。中医学认为，人的衰老主要的肾气的衰退引起，所以，防衰延寿多从补肾立论。

### 《饮食》宜忌

#### ☑ 相宜

- ① 宜多补充核酸。
- ② 宜多食能保持血管年轻的食物。
- ③ 宜多喝鲜果汁。用含汁多的水果或根茎类的果实榨取原汁制成鲜果汁，含丰富的营养素。
- ④ 宜多食传统的抗衰老食物，如核桃、芝麻、松子等。

#### ✗ 相忌

- ① 忌绝对素食。
- ② 忌长期过重嗜糖。
- ③ 忌过多食用油炸等垃圾食品。

### 《生活》宜忌

#### ☑ 相宜

- ① 宜坚持体育锻炼。
- ② 宜坚持揉腹动作。

#### ✗ 相忌

- ① 忌多吃少睡。经常大吃大喝寿命缩短10~15年。每天少睡3小时以上会导致血液中淋巴细胞减少20%，使免疫功能明显下降，容易引发感冒，还会诱发癌症。长期睡眠减少3~4小时会使人寿命缩短15年左右。
- ② 忌劳累过度。

## 桃仁大米粥



● 材料准备：大米100克，核桃仁35克，红糖50克。

### 烹任方法

- 1 将大米淘洗干净，备用。
- 2 把核桃仁用清水洗净，备用。
- 3 将大米与核桃仁一起放入洗净的煮锅中，加清水适量，置于炉火上煮，待米烂汁黏时离火，加入红糖搅化调味即可食用。

### 生活一点通

茶叶中富含钾、钠等微量元素，维生素E、维生素K和鞣酸、茶黄烷醇等强抗氧化物质，均具有较好的抗衰老作用。

# 滋阴壮阳

## 建议/食/用

1. 艾叶羊肉汤。
2. 天麻鲤鱼。

## 临床表现

阴阳在人体是互根互用的，是人体生命的根本，所以，中医把疾病的根本原因，归为阴阳失调，如果阴阳绝离，人就会死亡。滋阴壮阳就是对于阴阳偏虚或失调状态的调节方法。

## 饮食宜忌

### 相宜

- ①宜食芹菜、韭菜、秋葵等，芹菜可以增强性功能，能促进人的兴奋，韭菜辛温起阳，能温补肝肾，有“起阳草”之称。
- ②阳痿患者可多食益肾壮阳的食物，如狗肉、羊肉、虾、海参等。
- ③遗精患者宜多食核桃仁、山药、莲籽等。
- ④男性不育者宜多食一些含微量元素锌、锰、硒的食物、宜多食补肾益精的食物，如山药、鳕鱼、银杏、海参、冻豆腐、豆腐皮、花生、核桃、芝麻等、还应多食一些能提高性欲、增加生育能力的食物，如红枣、蜂蜜、葡萄、莲籽、食用菌类、狗肉、羊肉和动物鞭类等。
- ⑤女性性冷淡，宜多食温补肾阳的食物，如羊肉、虾、韭菜、核桃仁、鸡肉等。

### 相忌

- ①阳痿患者忌食茭白。
- ②遗精早泄患者忌食芝麻。
- ③前列腺患者忌食烟、酒、咖啡；忌食辛辣刺激性食物，如葱、大蒜、姜、桂皮、花椒、辣椒等；忌食物如羊肉、狗肉、动物肾脏等。
- ④女性性冷淡忌吃高脂肪的食物，如动物油、肥肉、内脏等。

## 艾叶羊肉汤



- 材料准备：羊肉300克，红枣10枚，盐1小匙，料酒1大匙，水3~4杯，姜2~4片，艾叶40克。

### 烹饪方法

- 1 姜去皮，切片，羊肉洗净，切成3厘米见方小块，放入滚水中氽烫，捞出备用。
- 2 艾草、羊肉、姜片、红枣放入电锅内，锅中加入盐和料酒，外加2杯水，炖煮至开关跳起即可。

## 开胃消食

### 建/议/食/用

1. 五彩果醋蛋饭。
2. 参苓粥。

### 临床表现

食欲不振多由先天不足、脾胃虚弱、腐熟运化不及所致；或情志失调，伤脾引起。因为胃负责受纳食物，脾主消化，脾胃调和，则口能知五谷饮食之味。若脾胃不和，受纳消化失职，就会造成食欲不振，消化不良。

### 〈饮食〉宜忌

#### 相宜

- ①多食蔬菜补充纤维，增加新鲜蔬菜摄入，可以补充足够的纤维。
- ②多喝粥吃粗粮。
- ③喝茶可以消除胃肠道的油腻，使胃肠道尽快回复到正常水平。
- ④宜多吃水果来健胃消食。

#### 相忌

- ①忌过多食用油腻煎炸食品。
- ②忌食肥滞生冷、不易消化的食品。
- ③忌暴饮暴食。

### 〈生活〉宜忌

#### 相宜

- ①家中宜备有健胃消食、清热止痛和助消化的药物，以备不时之需。
- ②多做运动，防止积食难化。
- ③当消化不良时宜少量多餐。选择细软易消化的食物，既保证营养，又不加重肠道负担。

#### 相忌

- ①忌轻率泻肠，应在医生诊断后再做决定。
- ②忌受凉感冒，会导致消化停滞。



● 材料准备：熟米饭200克，鸡蛋1个，莴笋200克，香菜25克，青豆100克，番茄40克，小麦面粉30克，醋1小匙，植物油40克，盐、胡椒粉各1/2小匙，冰糖15克。

#### 烹饪方法

- 1 鸡蛋、冰糖、果醋、盐制成果醋酱备用。
- 2 将莴笋去掉皮切成小片，将青豆洗干净，将两者用开水烫熟。
- 3 番茄洗净，切成块，香菜洗净切段。
- 4 将锅调注油烧热，下入米饭，放入果醋酱翻炒，等米饭被果醋酱包匀后，放入莴笋片、青豆粒、番茄翻炒片刻，出锅，撒香菜段即可。



# 润肠排毒

## 建/议/食/用

1. 猕猴桃洋葱汤。
2. 番茄汤。
3. 菠菜猪血汤。

## 临床表现★

肠道由小肠两部分组成，属于消化道的一部分。其中大肠中的结肠和直肠与肠道排毒关系最为密切。肠道排毒的过程主要就是粪便形成和顺利排出的过程。一般来说，从进食开始，到消化吸收，形成粪便和排出体外的这一过程，需要24~48小时。

## 〈饮食〉宜忌

### ✓ 相宜

- ① 多喝开水。
- ② 多吃纤维含量高的蔬菜。
- ③ 服用蜂蜜。
- ④ 早晨起床后一定要吃早餐，可防便秘。
- ⑤ 不饮酒、不多食辛辣食品。
- ⑥ 芦荟有消炎排毒的功效，当肌肤上长青春痘时可将芦荟的果胶敷于患处，即可消肿化脓。

### ✗ 相忌

- ① 摄入过多盐分。
- ② 忌食用油腻难消化的食物。

## 〈生活〉宜忌

### ✓ 相宜

- ① 做适量的运动，如散步、慢跑、气功、太极拳等，可增强肠道的蠕动能力。
- ② 养成定时大便的习惯。
- ③ 调节情绪，保持心情开朗。

### ✗ 相忌

- ① 避免过于疲劳，起居要规律。避免久卧、久坐、久立、久行等。
- ② 忌滥用泻药，有些食物可引起药物性便秘。



● 材料准备：菠萝160克，猕猴桃1个，洋葱1/2个，牛奶2小匙，白糖1小匙，淀粉、黑胡椒粉各1/4匙。

## 烹饪方法

- 1 洋葱去皮，切碎，猕猴桃去皮，切1厘米小块，用果汁机榨汁。
- 2 锅中倒油烧热，放入洋葱爆香，转中火炒至微软，加入菠萝丁快炒，再加水，并以中火煮，最后加入猕猴桃丁及牛奶勾芡，食用时撒上黑胡椒粉即可。

## 生活一点通

便秘是肠道排毒功能低下的重要表现，肠道之物不流动，则导致有毒物质进入血管，刺激人体的器官和关节，所以便秘是导致人生许多疾病和身体失调的最重要的原因。

## 防癌抗癌

### 建/议/食/用

1. 番茄鸡片。
2. 莲藕雪菇汤。

### 临床表现★

癌症是机体异常细胞的过度繁殖增生，从而损害健康，危害生命的一类疾病。研究发现，80%~90%的癌症与环境因素、生活方式、饮食习惯等有关。如果对这些因素采取适当的措施，并做到早期发现和早期治疗，就可以达到防止癌症的目的。

### 〈饮食〉宜忌

#### ✓ 相宜

- ①宜多食豆类及豆制品。在豆类中，大豆，豌豆，扁豆，绿豆和四季豆等都包含有可以防癌抗癌的核酸。
- ②宜多喝茶叶。尤其是绿茶具有非常明显的防癌作用。
- ③宜多食番茄。番茄含有防癌物质番茄红素，可消除氧自由基，对前列腺癌有预防作用。

#### ✗ 相忌

- ①忌吃烟熏食品。
- ②忌摄入脂肪过多。

### 〈生活〉宜忌

#### ✓ 相宜

- ①饮食合理，有规律。
- ②吃食物要多咀嚼。
- ③要多开窗户，使屋内的空气保持流通，使有害元素降到最低。

#### ✗ 相忌

- ①忌吸烟，喝酒过多。
- ②忌霉变物质。
- ③忌厨房里的污染。

## 番茄鸡片



● 材料准备：鸡脯肉150克，番茄汁、荸荠各50克，蛋清1个，湿淀粉15克，盐、鸡精各1小匙，白糖25克，熟猪油250克，醋10克。

### 烹饪方法

- 1 将鸡脯肉洗净，用刀切成薄片，放入洗净的碗内，加入盐、蛋清、湿淀粉腌渍。
- 2 把荸荠刮去外皮，洗净，切成薄片。
- 3 将锅置于火上，放入熟猪油烧至三成热时，放入盐继续加热，随后放入鸡片，用筷子迅速划散，大火炒至变白捞出备用。
- 4 在原锅里留余油少许，放入荸荠片、清水、盐、白糖、番茄汁、醋，大火烧开，用湿淀粉调匀勾芡，倒入鸡片，点入鸡精，翻炒均匀即成。

# 消除疲劳

## 建议/食/用

1. 桂花肉。
2. 天门冬萝卜汤。

## 临床表现

在繁忙的工作、学习和生活中，一部分人感到持续性疲乏无力、精神萎靡、记忆力减退、思维混乱、头晕眼花、腰膝酸软、心悸气短、心烦少寐、手足不温、腹胀、潮热盗汗等症，临床检查却无明显疾病。这种介于健康与疾病之间的表现称为“疲劳综合征”。

## 饮食宜忌

### 相宜

- ①宜多吃富含维生素B<sub>6</sub>的食物。如动物内脏、肉类、蘑菇、青蒜等。维生素B<sub>6</sub>缺乏或不足，常使人感到乏力，因此多吃维生素B<sub>6</sub>可以消除疲劳。
- ②宜适当地喝些茶、咖啡。茶与咖啡都有一定的抗疲劳作用，因其中还有咖啡因，咖啡因能刺激心脏，增加呼吸的频率和深度，促使肾上腺素的分泌，故能抗疲劳。
- ③宜多食高蛋白食物，如豆腐、牛奶、猪肉、牛肉、家禽肉、鱼类等。热量消耗过大会使人疲劳，而及时补充热量，可帮助消除疲劳。
- ④宜多食花生、杏仁、腰果、核桃，干果对恢复体能有神奇的功效，因为它们还有富含的蛋白质、B族维生素、维生素E、钙和铁，以及植物性脂肪，却不含胆固醇。

### 相忌

- ①忌暴饮暴食。
- ②忌进餐不及时。

## 生活宜忌

### 相宜

- ①充足的睡眠是消除疲劳、恢复体力的好方式。
- ②运动中各种营养物质消耗增加，运动后及时补充，有助于消除疲劳，恢复体力。

## 桂花肉



- 材料准备：鸡蛋2个，糯米粉100克，瘦肉500克，生抽、白糖、醋、酒、盐、麻油各适量。

### 烹饪方法

- 1 鸡蛋打散与糯米粉调和成蛋糊备用。
- 2 瘦肉切片，用白糖、盐、酒略腌一下，然后把腌好的肉拌入蛋糊中。
- 3 油烧五成热，将肉逐片放入，略炸捞起，待油温回升后复炸至金黄色，捞起沥油，加入调料翻匀即成。

### 生活小贴士

对肌肉最累、最疲劳的部位肌肉进行轻柔按摩，是一种很有效的消除疲劳的方法。注意用力要较轻，时间较长的揉捏手法，结合远端、扣打等，都有获得满意的效果。



BUTONG RENQUN YINSHI YIJI

# 不同人群 第五章

## 饮食宜忌



## 寒性体质

### 体/质/特/征

1. 怕冷，怕风，手脚冰凉。
2. 精神虚弱，易疲劳。
3. 脸色苍白，唇色淡。

### 临床表现

寒性体质的人产热量低，血液循环不好，易手脚冰冷，脸色比一般人苍白，易出汗，大便稀，小便清白，肤色淡，口淡无味，喜欢喝热饮，很少口渴。寒性体质的人不爱运动，在饮食上宜选择偏温热的食物。寒性体质属冷性，较怕冷，偏向贫血症。

### 饮食宜忌

#### 相宜

- ① 宜多吃温性或偏热性食物来滋补，以平衡体质。因为温性食物有活化身体机能、增加机体活力的功效，因此还可以有效地改善身体的贫血症状。适合寒性体质的食材有羊肉、牛肉、糯米、高粱、韭菜、香菜、葱、姜、大蒜、辣椒、桂圆、大枣、山楂、石榴、桃、杏、樱桃、苹果、大米、面粉、黄豆、牛奶、醋、芥末、咖啡、巧克力、花生油、香油等。
- ② 宜适量食用酸性食物，可以生津益阴，防止湿气聚集体内。

#### 相忌

- ① 寒性体质或寒性病症者都不宜食用寒性食物，如生冷的瓜果及白萝卜、竹笋、莴苣、绿豆芽等蔬菜。
- ② 不宜喝清凉饮料和啤酒。清凉饮料和啤酒都属于寒凉之物，经常饮用，容易腰酸背痛。

### 生活宜忌

#### 相宜

- ① 每晚睡觉前宜用热水泡脚。热水泡脚可促进足部血液循环，改善手脚冰冷症状。
- ② 宜适量运动。运动可以促进全身血液循环改善虚冷。

## 枣圆羊肉汤



- 材料准备：羊腿肉800克，红枣、桂圆各30克，党参20克，生姜4片。

### 烹饪方法

- 1 羊肉洗净，切块。
- 2 桂圆、红枣洗净，党参洗净，切段。
- 3 在锅内倒入适量植物油起锅，放入羊肉，用姜、酒爆透。
- 4 把全部用料一齐放入锅内，加适量清水，大火煮沸后，小火煲3小时，调味即可。

# 热性体质

## 体/质/特/征

1. 身体常发热，怕热。
2. 常心情急躁，脾气不好。
3. 常满脸通红，面红耳赤。

## 临床表现★

热性体质的人，产热量较多，进入有冷气的房间就倍感舒适。热性体质者易出现面红目赤、烦躁妄动、颈项强直、口舌糜烂、牙龈肿痛、口干渴、小便短赤、大便燥结、舌红苔黄等实火病症。因此，这类体质的人不太适合服用温热体质的饮食，应吃一些寒凉滋润的食物。

## 〈饮食〉宜忌

### ✓ 相宜

- ① 宜多吃寒凉性的食物，如大麦、荞麦、小麦、小米、薏米、绿豆、鸭肉、蛤蚌、蚬子、田螺、螃蟹、海带、紫菜、荸荠、金针菇、香菇、苦瓜、黄瓜、丝瓜、莴苣、西瓜、香瓜、香蕉、柿子、葡萄、柚、橘子、柠檬、椰子、梨、豆豉、豆腐、绿茶、红茶等。
- ② 宜多吃属寒性而又纤维含量较高的蔬菜，如油菜、菠菜、芹菜、大白菜等。
- ③ 宜服用性平缓的滋补药物，如沙参、麦冬、百合、莲籽、冬虫夏草等。

### ✗ 相忌

- ① 忌食热食物，如葱、姜、大蒜、辣椒、牛肉、羊肉、鹅肉、油炸食品等。
- ② 忌用鹿茸、鞭类等辛温燥热的补品。

## 〈生活〉宜忌

### ✓ 相宜

宜经常按摩腹部。由于热性体质者内脏偏于燥热，容易便秘，因此这类体质的人除了饮食调养外，可通过按摩来清除宿便。方法：手掌以肚脐为中心，顺时针按摩腹部。

## 黄焖鸭肝



- 材料准备：鸭肝200克，鲜木耳10克，葱、姜片、胡椒粉各少许，花生油10克，盐5克，鸡精3克，绍酒、水淀粉适量，麻油1小匙。

### 烹饪方法

- 1 锅内加水，待水开时下入鸭肝，用中火稍煮一会儿，捞出冲洗干净，将鸭肝切片，鲜木耳洗净切片，葱切段。
- 2 在锅内倒入适量植物油，炆锅并倒入鸭肝、木耳及少许清汤，用中火焖至快熟时，放入调味料，再用水淀粉勾芡，出锅前淋上麻油即可。

### 生活一点通

湿热体质者可采用宣透化湿和通利化湿的方式。宣透化湿是采取散邪、发汗、解暑、生津黏液为主要方法。通利化湿是采取利尿、清热、泄湿、泻下为主要方法。

## 实性体质

### 体/质/特/征

1. 身体强壮，肌肉发达。
2. 呼吸气粗，容易腹胀。
3. 烦躁不安，失眠。

### 临床表现★

“实”是指人体体质壮实，抗病力强，对邪气呈现较亢进的反应，表现属于实证。实性体质大多出现在疾病的初期或中期，多由积食、痰、水湿、淤血等引起。一般情况下，实性体质者体内的实火较大。

### 《饮食》宜忌

#### ☑ 相宜

- ① 宜多进食苦寒属性的食物。实性体质者排毒功能较差，体内容易积热，所以容易便秘、腹胀，因此应多摄取小麦、小米、薏米、绿豆、螃蟹、海带、紫菜、苦瓜等寒凉性的食物，以帮助身体排出毒素。
- ② 宜服用具有清凉降火功效的中药，如菊花、金银花、茯苓、决明子、黄连等，大凡能散热解毒的中药都可选用，以便疏散体内实火、清热解暑、利尿通便。

#### ☒ 相忌

- ① 实性体质及患实证的人当忌食具有滋补等有碍邪出的食物，如肥腻的肉类、收涩的酸果类、壅滞的瓜、豆、果仁、如肉桂、松子、姜、桂圆等。
- ② 忌食辛辣性食用，如辣椒、姜、酒等。
- ③ 不宜食用温阳性的食物如牛肉、羊肉、狗肉、鹿肉等。

### 《生活》宜忌

#### ☑ 相宜

实性体质者，尤其是老年人，宜积极参加体育运动，让体内多余的阳气散发出去。

## 鲤鱼粳米粥



● **材料准备：**鲤鱼、粳米各100克，姜末、葱花各5克，香油1/2小匙，料酒，盐各1小匙。

### 烹任方法

- 1 将鲤鱼剖开肚子，去除内脏、鳃，保留鱼鳞，洗干净后，加入姜末、葱花、料酒，用小火煮汤，一直煮到鱼肉脱骨为止，去骨留汤汁备用；把粳米淘洗干净。
- 2 将锅放置到火上，加适量清水、粳米煮粥，等粥粘稠时，加鱼汁和盐搅匀，稍煮片刻即可。
- 3 食用时加入香油调好口味。



# 虚性体质

## 体/质/特/征

1. 身体虚弱。
2. 易出汗、低血压。
3. 容易疲劳。

## 临床表现

“虚”是指正气虚衰不足，人体内的基础物质气、血、精、津液不足时就易导致正气的虚衰。正气不足，抗邪能力就会下降，身体就容易生病，生病后身体也不易痊愈。中医认为“久病必虚者易患虚证”。虚证包括四种，即阴虚、阳虚、气虚、血虚。

## 饮食宜忌

### 相宜

- ① 阴虚性体质者宜食用芝麻、糯米、豆腐、鱼、蜂蜜、奶制品等食物。
- ② 阳虚性体质者宜食用羊肉、狗肉、鹿肉、灵芝、芡实等食物。
- ③ 气虚性体质者宜食用人参、莲籽、猪肉、牛肉、羊肉、鸡肉、粳米、小米、黄米、大麦、白术、大枣等食物。
- ④ 血虚性体质者宜食用桑葚、荔枝、松子、黑木耳、甲鱼、羊肝、海参等食物。
- ⑤ 虚性体质的人应该选择补性食物，可以增进体力，恢复元气，如红枣、栗子、山药、樱桃、芝麻、糙米、小麦、莲藕等。

### 相忌

- ① 虚性体质者忌食具有攻伐、泻下的食物，如芋头、冬瓜、红小豆、薏米等。
- ② 阴虚性体质者不质者不宜多吃葱、姜、大蒜、辣椒等辛味之品。
- ③ 阳虚性体质者忌食消阳壮阴类食品，如鸭肉、鸭血、鸭蛋、兔肉、甜瓜等。
- ④ 血虚性体质者忌苦寒类食物，如芥菜、山楂、橘子、蚌、槟榔等。

### 生活一点通

每天跑一次富丽春，一次只用三月，每天津液津液来饮用，这样可以使患者脸色红润，从而达到减轻疾病的效果。

- 材料准备：鸡蛋3个，三七粉3克，红糖20克。

### 烹饪方法

- 1 将鸡蛋打入碗内，用筷子搅匀，备用。
- 2 在锅中加清水适量，放入炉火上烧开，将鸡蛋倒入锅内，再把三七粉放入，煮至鸡蛋凝固时，即可离火，盛入大碗中，再加入红糖搅化即可。



## 脑力劳动

### 体/质/特/征

1. 大脑长期处于紧张状态。
2. 气血凝滞。
3. 产生头晕头痛的症状。

### 临床表现

大脑是整个身体的指挥中心，如果无节制增加大脑的负担，超出了大脑的承受能力，大脑就会不遂，甚至引发病症。因此，平时应科学用脑。脑力劳动者不可用脑过渡，以免引起神经衰弱、头晕耳鸣、心烦不遂、睡眠不实、呼吸不畅、尿频、尿急、高血压、冠心病等病症。

### 饮食宜忌

#### 相宜

- ① 脑力劳动者宜食用的食物和中药有核桃、桂圆、桃仁、松子、黑木耳、黄花菜、香菇、猪脑、猪心、蜂蜜、黄豆、鱼类、黄鳝等。
- ② 注意合理膳食，保证营养均衡。
- ③ 长期过度用脑的人，一定要注意给大脑补充营养，平时多吃健脑的食物，也可适当服用健脑的保健药物。
- ④ 脑力劳动者应多吃核桃、芝麻、桂圆等具有补脑功效的食物。

#### 相忌

不宜多吃含糖和脂肪高的食物，以免导致身体肥胖，引发其他疾病。

### 生活宜忌

#### 相宜

- ① 脑力劳动者的保健遵循健脑强骨、动静结合、协调身心的原则，在日常生活中应加强体育锻炼，以改善血液循环、维持内脏的正常功能。
- ② 注意养护肾脏。中医认为，肾主骨生髓，肾脑相通。肾的功能正常，脑才能正常思考问题，反之则脑衰健忘。因此，平时应注意节制房事、多吃补肾食物，以养护肾脏。只有养精蓄锐才能精气十足，更有助于脑的健康。

## 太子圆蹄



- 材料准备：太子参30克，猪蹄1只，冰糖、葱段、姜片、植物油、盐、料酒各适量。

### 烹饪方法

- 1 将太子参用水煎后滤取浓缩汁200毫升。
- 2 将猪蹄洗净后，在其大骨头的两侧各划一刀，使肉摊开。
- 3 将猪蹄放入锅内，然后加入药汁、适量的清水及料酒、葱、姜及盐，用小火将猪蹄炖烂即可。

### 生活一点通

脑力劳动者常加件窝蹄，能使肾经得到充分扩展，氧气供应更加充足，还能加快肾经蠕动，促进消化。另外，在炖蹄中，神经细胞兴奋，抑制过程得到了很好的锻炼，使精力充沛。

# 体力劳动

## 体/质/特/征

1. 能量的消耗较多。
2. 肌肉、骨骼活动频繁。
3. 肌肉长时间处于紧张状态。

## 临床表现

体力劳动者消耗的热量通常高出常人1000~1500千卡，因此，在日常的饮食中应选择一些高质量的食物，如肉类、蛋类等。由于具体工作内容和劳动强度各有差异，因此，体力劳动者的身体状态也各有不同。但是通过适当的饮食调理，这些劳动方式对身体的损害就可以改善。

## 饮食宜忌

### 相宜

- ① 宜注意饮食的搭配及营养的均衡。饮食不应单一，要多样化，以免造成营养失调。
- ② 由于体力劳动者能量消耗较大，因此宜多吃富含碳水化合物、脂肪的食物，如五谷类、肉类、蛋类等。
- ③ 应注意水分的补充。在劳动过程中，汗液不断排出体外，因此应注意为身体补水。
- ④ 应注意维生素的补充，尤其是水溶性维生素。由于体力劳动者出汗较多，水溶性维生素会随汗液流失。如果不及时补充就会出现维生素缺乏症状，引发疾病。平时应多吃富含维生素C和B族维生素的食物。

### 相忌

不宜多吃含糖和脂肪高的食物，以免导致身体肥胖，引发其他疾病。

## 生活宜忌

### 相宜

体力劳动者的保健养生应注意不断改善工作条件和环境，注意劳逸结合。对于某些职业损害，应根据不同工种，因人因地制宜，采用相应的方法进行积极防护，设法将危害降到最低，防患职业病。

## 鲫鱼炖蛋



● 材料准备：鲫鱼2尾（500克），鸡蛋1个，盐1小匙，植物油3小匙，姜丝5克。

### 烹饪方法

- 1 将鲫鱼去鳞、鳃、内脏，用清水洗干净，在鱼身两侧划几道斜刀花。
- 2 煲置火上，放入适量清水，大火烧开后，下鲫鱼及适量盐，烧1分钟，连汤一同盛入碗内，备用。
- 3 鸡蛋打入碗内，加清水、盐搅打均匀，上笼蒸至凝固取出，随即将鲫鱼放上，浇入煮鱼原汤，撒上姜丝，淋上植物油，再放蒸笼里，上火蒸5~10分钟即可。

## 经常熬夜

### 临床表现

#### 体/质/特/征

1. 判断力下降、思维迟钝。
2. 食欲减退、消化不良。
3. 免疫力下降、引发失眠症。

通常情况下，人体肾上腺皮质激素和生长激素是在夜间睡眠时分泌的。前者在黎明前分泌，可促进人体糖类代谢、保障肌肉生长发育；后者在入睡后产生，可促进发育、延缓衰老。由于工作性质所限，长期夜间工作者肾上腺皮质激素和生长素都无法正常分泌，会影响健康。

### 饮食宜忌

#### 相宜

- ① 宜适当食用富含B族维生素的五谷类、肉类、蔬菜等，以缓解疲劳、保护肝脏、提供充足的热量，并提高注意力。
- ② 熬夜工作者要供给充足的维生素A，因为维生素A可调节视网膜感光—视觉合成，能提高熬夜工作者对昏暗光线的适应力，而防止视觉疲劳。
- ③ 晚餐宜食用一些高蛋白的食物，以补充体力，提高记忆力。

#### 相忌

- ① 忌摄入过多的盐分。经常熬夜的人身体容易水肿，摄入盐分过多，分加重水肿。
- ② 忌吃油腻、不易消化的食物。经常熬夜者消化功能和代谢能力往往较差，因此，不宜多吃油腻及不易消化的食物，以免增加胃肠负担。

### 生活宜忌

#### 相忌

不宜常服安眠药来催眠。安眠药虽然能对大脑皮层和中枢神经起到抑制作用，少量服用即可引起睡意，但过量或长期服用则可导致中毒或产生依赖性，是不科学的补眠方法。



- 材料准备：苹果80克，胡萝卜50克，洋葱25克，鸡高汤2杯，盐、黑胡椒粉各适量。

#### 烹饪方法

- 1 将洋葱切丝，胡萝卜去皮切片，苹果去核切片。
- 2 锅中放入橄榄油加热，加入适量的调料炒软至香味散出。
- 3 倒入鸡高汤煮滚，再以小火炖煮1~2分钟，用调味料调味即可食用。

#### 生活一点通

经常熬夜的人在饮食上要注意摄入充足的维生素A，以提高对昏暗光线的适应力，防止视觉疲劳。

# 高温工作

## 体/质/特/征

体内的水分、矿物质、维生素等物质大量流失。

## 临床表现

在高温环境下工作的人们，每天都要面临高温的考验，这是由工作性质决定的，也是该职业的一大特性。在此情况下，高温工作者们必须注意补充营养物质，提高自身抵抗力。

## 饮食宜忌

### 宜

- ①宜补充富含各种矿物质及维生素的新鲜蔬菜、水果、五谷类及豆类等。在高温环境中，人体内的矿物质与维生素易随水流失，因此应及时补充。
- ②宜充分补充水和盐分。在高温下，人体会大量出汗，极易因缺乏水和盐分而引起水盐代谢失衡，因此平时应多喝水，并喝些营养丰富的汤来补充营养和盐分。

## 生活宜忌

### 宜

- ①加强医疗预防工作。对高温作业者，应进行就业前和入暑前的身体检查。
- ②改善防护设施。合理设计和改革工艺流程，尽量减少工人接触高温的机会，采取热绝缘、热屏蔽措施可防止热辐射，保持工作环境通风，可防止对流热，也能创造良好的气象条件。

### 忌

凡有心血管系统器质性疾病，持续性高血压、溃疡病、活动性肺结核以及肝、肾、内分泌疾病等，均不宜从事高温作业。



● **材料准备：**瘦猪肉60克，鸡蛋1个，绿豆芽120克，植物油1大匙，盐、酱油各1/2小匙，豌豆粉、黄豆粉、香油各1小匙。

## 烹饪方法

- 1 将瘦肉洗净干切切成丝，以酱油、香油、豌豆粉适量拌匀，绿豆芽择洗干净备用。
- 2 将鸡蛋打入碗中，加入少量的熟油、盐，打匀。
- 3 以生油起锅，放入少量盐，待油沸后，倒入芽菜爆之，加入适量清水煮沸，将肉丝放入锅中，煮5分钟后，将汤离火，把蛋液淋入汤中，使蛋成为丝状即可。

## 低温工作

### 体/质/特/征

皮肤比较干燥，甚至会出现皮肤皲裂现象，低温工作者患关节炎的几率也比正常人高。

### 临床表现

通常情况下，低温环境是指 $10^{\circ}\text{C}$ 以下的工作、生活环境，如寒带、海拔较高地区的冬季及冷库作业等。低温环境对营养的摄取有其特殊要求，如果不及时补充身体所需，必然会引发多种疾病。

### 《饮食》宜忌

#### ☑ 相宜

① 低温条件下作业的人员仅仅通过普通的谷物类、动植物蛋白质类以及动植物油提供他们所需的热能是不够的，除了正常的饮食外，还应选用其他一些高热能的食物，如花生、核桃、瓜子、栗子、松子、榛子、白糖、红糖、蜂蜜、巧克力糖、葡萄酒类、啤酒等高热量的食物。除正餐以外，每日适当地选用数种上述食物，以提高摄入的热能。

② 宜多吃富含蛋白质的食物，如鱼肉、鸡肉、鸡蛋、牛奶及豆制品等。

③ 宜补充水分、维生素及矿物质。长期在低温环境中工作的人皮肤容易干燥、皲裂，因此应注意为肌肤补充水分和营养，可多饮水，多吃一些富含维生素和矿物质的新鲜蔬果。

### 《生活》宜忌

#### ☑ 相宜

每餐应吃饱。因为空腹时，人对寒冷较为敏感，容易被寒冷所伤。饱食时，体内产热增多，机体的耐寒能力增强。

#### ☒ 相忌

空腹工作。

## 鲤鱼赤豆汤



● 材料准备：薏米15克，蜜枣2个，鲤鱼1尾，赤小豆160克，瘦肉适量，姜、盐、鸡粉、胡椒粉各适量。

### 烹饪方法

- 1 将瘦肉洗净后切大块，赤小豆、薏米洗净备用。
- 2 鲤鱼留鳞去内脏，洗净备用。
- 3 将所有材料放入锅内，加入适量清水，用大火煲滚，再用小火煲1小时使成。

### 生活一点通

当体温降到 $34^{\circ}\text{C}$ 时，人会出现明显的症状，说话唇巴和空间定向障碍；当体温降到 $30^{\circ}\text{C}$ 时，人会感到全身剧痛，意识模糊；当体温降到 $27^{\circ}\text{C}$ 以下时，瞳孔反射等失去反射能力而消失，生命体征逐渐消失。

## 接触辐射

### 体/质/特/征

放射性物质会导致白细胞数量减少，诱发皮肤病、脱发、皮肤溃烂或变色。

### 临床表现

放射性物质的最大特点是看不见、摸不着，它不像甲醛、苯等有刺激性气味，因此人们常常察觉不到放射性物质的存在，在不知不觉中健康就受到了损害。正是因为如此，人们将放射性物质比喻成“人类健康的无形手”。

### 饮食宜忌

#### 相宜

- ①宜常吃海带。海带对放射性物质特别有亲和力，海带中的胶质能促使体内的放射性物质随粪便排出体外，从而减少放射性物质在人体内的聚积，也能减少放射性疾病的发生率。
- ②与放射性物质接触较多的人，宜多吃银耳。银耳中含有一种叫酸性异多酐的物质，能增强机体免疫力，具有抗病毒的作用。银耳还具有增强肝脏解毒功能的效用，可加快体内排毒的速度，达到清除体内垃圾的目的。
- ③宜常食用绿豆制品，建议常喝绿豆汤。绿豆汤促进放射性物质及毒素排出体外，并维持机体的正常代谢。

### 生活宜忌

#### 相宜

用天然气或煤气时，宜保持厨房通风。因为未经处理的天然气和煤气中都含有氧，氧是一种放射性物质。

#### 相忌

家居装修时，忌买没有质量检测的家装用品。建筑装饰材料的放射性如果超标，会直接影响身体健康，尤其是年老体弱者及孕妇。

## 海带猪腰汤



● 材料准备：猪腰2个，海带30克，生姜、料酒、鸡精、盐各适量。

### 烹饪方法

- 1 海带泡发洗净，切块，猪腰洗净，切片。
- 2 为去除腥味，在锅内烧水，至水开时放入猪腰余3分钟捞出。
- 3 将全部材料一起放入锅内同煲至熟，再加入适量调味料调味即可。

### 生活一点通

放射性物质能导致性染色体畸变，从而引起不育。由于生殖细胞受到放射性物质照射，遗传基因可产生偶然性的改变，这种改变称为突变。突变不能恢复，并群突变引起基因遗传病。

## 运动量大

### 体/质/特/征

1. 新陈代谢快。
2. 身体消耗热量大。

### 临床表现

运动量偏大的人可适量进食高热量食物，还应补充一些高糖食物，因运动中身体内的糖元储备会大大减少。从事运行的人们每天的运动量较常人大许多，能量消耗也比常人大很多，这就要求他们合理安排活动时间并通过饮食为身体补充能量与营养，将身体调整到最佳状态。

### 〈饮食〉宜忌

#### ✓ 相宜

- ① 宜多吃富含碳水化合物的食物。碳水化合物是热能的主要来源，产热迅速，耗氧量少，有利于短时间高强度的运动，可多吃大米、面食、土豆、红薯等。
- ② 宜多吃富含蛋白质的食物。
- ③ 宜保证维生素C与维生素E的供给。多吃绿叶蔬菜、水果及芝麻、花生、核桃、橄榄油等。
- ④ 宜适量食用富含维生素B<sub>6</sub>的五谷类、豆类、蘑菇及动物性食用，以减轻运动后的疲劳感。
- ⑤ 宜多吃富含镁、铁等微量元素的食物，如豌豆、麻、动物肝脏、瘦肉、鸡蛋、海带、黑木耳等。
- ⑥ 宜补充水分，多喝白开水或淡盐水。

#### ✗ 相忌

大量运动前，饮食不宜过饱，饮食后不宜立即运动，以免引起胃部不适。

### 〈生活〉宜忌

#### ✗ 相忌

- ① 剧烈运动后不能马上洗热水澡。
- ② 剧烈运动后不能马上蹲坐休息。



鱼香肝片

● **材料准备：**猪肝150克、盐、姜末、酱油、蒜末、葱末、白糖各5克，香醋、料酒各2克，猪化油50克，肉汤15克，干淀粉3克。

#### 烹饪方法

- 1 干淀粉中加入6毫升的水调匀。
- 2 猪肝切成薄片。
- 3 将料酒、盐、2/3水淀粉混合，放入猪肝片浸泡，入味后放入已烧热的油锅内，下姜、蒜、葱末，急炒几下，肝变色后将白糖、酱油、香醋、肉汤及1/3水淀粉倒入。

#### 生活一点通

如果室外温度很高，运动后又出了大量的汗，运动结束后如果立即走进空调房间，或者是在风口上乘凉，会破坏身体正常的生理调节功能，使人体的生理功能失调。



# 粉尘环境

## 体/质/特/征

长期吸入粉尘，会诱发多种疾病，如支气管哮喘、哮喘性支气管炎、湿疹及偏头痛等。

## 临床表现★

建筑工作者、煤矿工作者等都必须处在粉尘环境中进行工作，粉尘环境中存在大量有害物质，这些物质一旦在体内大量沉积，便会对人体造成无法估量的危害。因此，长期与粉尘接触的人，既要采取防范措施，又要通过饮食加以调理，使沉积在体内的有毒物质排出体外。

## 《饮食》宜忌》

### ✓ 相宜

- ① 宜常饮鲜果汁、鲜菜汁、鲜果汁、鲜菜汁能排除体内沉淀的毒素和废物。因为当大量的鲜果汁或菜汁进入消化系统后，人体的血液会呈碱性，这时积存在细胞中的毒素就会溶解并排出体外。
- ② 宜多吃黑木耳，黑木耳能清洁血液，还具有良好的解毒功效，经常食用有效清除体内污物。
- ③ 宜常吃猪血，猪血的血浆蛋白，经过人体胃酸和消化中的酶分解后，会产生一种具有解毒和滑肠作用的物质，这种物质与侵入胃肠的粉尘、有害金属微粒发生化学反应，并变为不易被人体吸收的废物排出体外，因此常吃猪血也能起到一定的排毒作用。
- ④ 宜常吃胡萝卜和大蒜。胡萝卜能与重金属汞结合，并生成新的物质排出体外，大蒜中的特殊成分可使体内的铅浓度下降。
- ⑤ 宜喝茶，茶叶能加快体内有毒物质的排泄。

## 《生活》宜忌》

### ✓ 相宜

- ① 佩戴合适的防尘口罩。
- ② 开展体育锻炼，增强体质，提高抵抗力。
- ③ 必须定期进行健康检查。

## 木耳猪皮汤



● **材料准备：**猪肉皮300克，水发木耳、油菜各100克，花椒、八角、盐、鸡精各1/2小匙，香油2小匙，葱丝、姜丝各5克。

### 烹饪方法

- 1 将肉皮洗净，切成块，入沸水中氽一下，捞出来洗干净，再置于锅内，放入清水，加葱丝、姜丝、花椒、八角，烧沸后撇去浮沫，改小火煮约1小时，捞出沥水。
- 2 将水发木耳去根、洗净，撕成碎片，油菜洗干净，切成小段。
- 3 另起锅，注入清汤，放入猪皮、木耳、油菜，加入葱丝、姜丝、盐，用大火烧开，撇去浮沫，用小火煮一会儿，加鸡精调味，滴入香油，盛入汤碗即可。

## 常用电脑

### 体/质/特/征

长时间接触电脑的人常会感到眼睛疲劳、肩酸背痛、腕关节及脊背不适。

### 临床表现

如今，利用电脑工作或进行娱乐的人越来越多，有的人几乎是整日与电脑相对，成了不折不扣的电脑族。电脑在给人们的生活、学习和生活带来方便的同时，也对人体健康产生一定的副作用。因此，办公室中的电脑族应通过合理膳食来调养身体，多吃一些有助于防辐射的食物。

### 《饮食》宜忌

#### ☑ 相宜

- ① 宜多吃富含蛋白质的食物，如牛肉、鸡肉、牛奶及奶制品、鱼肉、豆制品等。
- ② 维生素具有调节神经作用，因此宜多吃富含给生素的食物，如菠菜、西红柿、西兰花、葡萄等蔬果。
- ③ 宜多吃具有补脑功效的食物，如蛋黄、核桃、花生、牡蛎、银鱼等富含卵磷脂与不饱和脂肪酸的食物。
- ④ 宜多吃具有护眼功效的食物，尤其是富含维生素A的食物，如胡萝卜、动物肝脏、南瓜等。
- ⑤ 宜常饮绿茶。绿茶可以清除体内的自由基，还能吸收放射性物质，具有防电脑辐射的作用。

### 《生活》宜忌

#### ☑ 相宜

宜保持正确的姿势。将电脑屏幕中心位置安装在与电脑操作者胸部同一水平线上，最好使用可调节高度的椅子，眼睛与屏幕的距离应保持在40~50厘米。

#### ☒ 相忌

- ① 忌长时间连续使用电脑。在连续工作1小时以后应休息10分钟左右。
- ② 忌室内光线过亮或过暗。

## 枸杞牛肝汤



● 材料准备：牛肝120克，枸杞40克，鸡精3克，盐4克，花生油25克，牛肉汤适量。

### 烹饪方法

- 1 将牛肝洗净切块，枸杞洗净。
- 2 把锅放在火上，放入花生油烧至八成热，放入牛肝煸炒片刻。
- 3 锅洗净置火上，倒入牛肉汤，然后放入牛肝、枸杞、盐，共同煮炖至牛肝熟透，再用鸡精调味即可。

### 生活一点通

常食用枸杞子具有补肝、益肾、明目等作用，对长时间使用电脑的人群有改善眼睛疲劳、视物模糊、近视度数加深等问题有辅助作用。

## 待孕妈妈

### 推/荐/食/谱

1. 茄汁味菜牛柳。
2. 桃仁鸡丁。
3. 酸甜墨鱼。

### 临床表现

孕前应该多吃些富含优质蛋白质、维生素的食品，如鱼虾、禽蛋、豆类、时令蔬菜、鲜果等。这是因为不仅精子（卵子）的优良与否与营养状态有关，而且在妊娠初期，胎儿的发育在很大程度上也依赖于孕妇体内的营养储备，而储备是否充分，与孕前营养状态密切相关。

### 〈饮食〉宜忌

#### ☑ 相宜

- ① 宜多吃新鲜水果和蔬菜。
- ② 宜服用一些B族维生素，以降低胎儿脊柱裂和其他神经方面的问题的发生率。

#### ☒ 相忌

- ① 忌吃加工过的食品、饼干和蛋糕。
- ② 避免食用未熟的肉类、未洗净的蔬菜和沙拉。
- ③ 严格控制咖啡和酒精的摄取，这些对母体均有不良影响，甚至会影响到未来的胎儿。

### 〈生活〉宜忌

#### ☑ 相宜

- ① 生活要规律，合理安排时间，如果平时的生活比较规律，就不用做出大的变化，但可以为受孕做一些适当的调整。
- ② 宜加强锻炼，提高双方体质。
- ③ 夫妻双方要共同创造一个温馨和谐的氛围，使自己的身心都能得到放松。

#### ☒ 相忌

- ① 忌吸烟。在准备受孕期间，夫妻双方都要停止吸烟。
- ② 忌生活节奏过快，压力过大，这样对健康和情绪有不良影响。

## 茄汁味菜牛柳



- 材料准备：牛柳肉200克，味菜220克，葱段、青红椒、洋葱各12克，鸡蛋1/2只，生抽、白糖、淀粉、甜茄汁各适量。

### 烹任方法

- 1 将牛肉、葱段、青红椒切丝，用调料拌匀，腌制12分钟，味菜切片，放入滚开的水中煮4分钟，捞起备用。
- 2 放入牛柳肉用小火煎至八成熟，再放入切好的原材料煸炒片刻，加入调味料略炒，炒匀上碟即可。

### 生活一点通

如果女性怀孕正常生育年龄20~30岁，准备怀孕后3个月没有成功也不必紧张，也没有必要去问医生求助，但是如果在30~40岁，或者6个月仍未怀孕，可以向医生咨询。

## 孕妈妈

### 推/荐/食/谱

1. 白糖醋蛋。
2. 砂仁蒸鲫鱼。

### 临床表现

为了生个健康的宝宝，孕妇的日常保健非常重要。穿衣上，孕妇要穿一些宽松舒适的衣服；饮食上，孕妇要注意营养的搭配；水面上，孕妇要保证足够的睡眠时间。另外，适当运动，保持愉快的心情，对孕妇也非常有好处。

### 饮食宜忌

#### 相宜

- ① 怀孕早期可以按照孕妇自己的喜好，选择能促进食欲的食物。
- ② 怀孕早期选择容易消化的食物以减少呕吐，如粥、面包干、馒头、饼干、甘薯等。
- ③ 怀孕中期，注意补充铁的吸收，可以多吃动物肝脏和血、肉类、鱼类等，以满足孕中期血量及红细胞迅速增加的需要。
- ④ 孕中期注意多吃鱼、禽、蛋、瘦肉和奶。
- ⑤ 孕晚期补充不饱和脂肪酸、增强钙的吸收。

#### 相忌

- ① 忌易过敏食品、烈酒、咸鸭蛋、芦荟、桂圆、动物肝脏、蜂王浆。
- ② 不宜多吃：罐头食品、咖啡、茶、菠菜、金枪鱼、山楂、人参、鱼肝油。
- ③ 忌食黄芩炖鸡。孕妇少吃油炸食品、烧烤食物、高脂高热量食物、高钙食物。

### 生活宜忌

#### 相宜

适当运动，保持心态开朗；孕期生病及时求医，用药谨遵医嘱，安全用药。避免各种食物被污染，有良好的饮食习惯，加强营养。

### 蜜汁熏鱼



● **材料准备**：青鱼250克，葱、姜各5克，料酒1大匙，花生油2大匙，酱油1/2小匙，蜂蜜1小匙。

#### 烹饪方法

- 1 青鱼去鳞、头、内脏后洗干净，剖成两片，制成带骨鱼段，葱切段，姜切成末。
- 2 将鱼段切成1厘米长的厚片，用酱油、料酒腌渍半个小时，坐锅点火倒入油，九成热时逐个投入鱼块，炸至枣红色，鱼皮硬结时捞起，沥出油。
- 3 锅内留下少量的油，下入葱碎段、姜末、酱油、蜂蜜、料酒、少量水，烧至卤汁略稠，放入炸好的鱼块不断翻炒，直至汤汁包住鱼块时，倒入碗内。
- 4 食用时将鱼块改刀装盘，浇上卤汁即可。

# 新妈妈

## 推/荐/食/谱

1. 当归黄芪补血汤。
2. 山药鱼头汤。

## 临床表现

产褥期的营养好坏，与新妈妈的身体健康及哺育新生儿的关系极为密切。所以新妈妈在产褥期出多吃莲藕、黄花菜、黄豆芽、海带、莴苣等，有利母婴健康的食物。

## 〈饮食宜忌〉

### 宜

- ①食物种类齐全多样化。要粗细粮搭配，每天食用一定量地粗粮，适当调配杂粮、燕麦、小米、红豆、绿豆等。
- ②宜补充充足的钙，以保证乳汁中钙含量的稳定及母体钙的平衡。要多吃富含钙的食品，如豆类及豆制品、乳制品等。
- ③增加维生素E的摄入，促进钙的吸收和利用。
- ④宜多食含铁丰富的食品，如动物的肝脏、肉类、鱼类、新鲜蔬菜、大豆及豆制品等。
- ⑤摄入足够的新鲜蔬菜、水果和海产品。

### 忌

- ①忌摄入盐量过大。
- ②忌吃生冷食品。
- ③做剖宫产的产妇产后忌食用牛奶、豆浆、大量蔗糖等胀气食品。

## 〈生活宜忌〉

### 宜

- ①一日多餐，一天以4~5餐为宜。
- ②宜多喝汤水。对于动物性食品，如禽、畜、鱼类的烹调要以煮或炖为好。



- **材料准备：**当归12克，黄芪50克，枸杞15克，鸡腿1个，盐、料酒各适量。

### 烹饪方法

- 1 鸡腿切小块，汆烫后去血水。
- 2 鸡腿、药材加清水放入锅内，用大火煮开后，转小火煮至鸡腿熟烂。
- 3 加盐、料酒调味即可食用。

### 生活一点通

产后新妈妈不妨使用磨牙的磨牙器来磨牙，就是磨在手指头上的那种，把牙手指套在上面，在手指上来回摩擦，再把手指按进牙龈里磨。这种方法可活血通络，坚固牙齿。

## 婴幼儿

### 推/荐/食/谱

1. 黑芝麻糯米粥。
2. 梨汁糯米粥。

### 临床表现

婴幼儿与成人在生理上最主要的区别是婴幼儿处在不断的生长、发育阶段，尚未成熟与完善，属于稚阴稚阳，脏腑娇嫩，易虚宜实，易于出现热证、阳证，需较多的营养物质。但婴幼儿的饮食应少温补，多样化，富有营养，易于消化，尤其应注意时时呵护脾胃，以补后天之本。

### 《饮食》宜忌

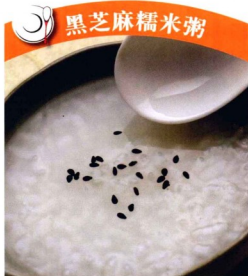
#### ☑ 相宜

- ①宜多吃谷类及薯类食物。谷类是糖类和某些B族维生素的重要来源，也是蛋白质及其他营养素的来源。
- ②宜多吃乳类食品。乳类食物可以为婴幼儿提供优质蛋白质、钙、维生素B<sub>2</sub>、维生素A等营养。
- ③宜多吃鱼、肉、禽、蛋及豆类食品。这类食物可以提供丰富的优质蛋白，也可以提供维生素A、维生素D及B族维生素和大多数微量元素。
- ④宜多吃蔬菜、水果等。蔬菜水果是维生素C、B-胡萝卜素的重要来源，也是维生素B<sub>2</sub>、无机盐和膳食纤维的重要来源。
- ⑤婴幼儿膳食营养要完善、搭配要合理。
- ⑥婴幼儿食物要单独制作，质地应细软、碎、烂，并经常更换烹调方法，以刺激婴幼儿胃酸的分泌，促进食欲。

### 《生活》宜忌

#### ☒ 相忌

- ①进餐前打架或责备孩子。
- ②进餐时开电视、影像机等，会转移孩子的注意力，使其情绪兴奋或紧张，从而抑制食物中枢，影响食欲与消化。



● **材料准备：**糯米200克，黑芝麻60克，红糖适量。

#### 烹饪方法

- 1 黑芝麻去除杂质，洗净沥干后放入锅内炒熟，压成碎末。
- 2 糯米洗净，加适量清水，大火烧开后，转小火熬至米粒烂粥稠，再加入黑芝麻末，待粥微滚加入红糖即可食用。

# 青少年

## 推/荐/食/谱

1. 连理双味鱼。
2. 甜椒瓜果。

## 临床表现

青少年时期是生长发育旺盛时期，脏腑功能逐渐发育完全，但形气还不充实。此期养生护肾应注意饮食营养，加强体育锻炼，先天不足的，更应注意调摄。要养成良好的生活习惯，保持充足的睡眠，少年时期，大脑发育不全，饮食应富有营养，以满足正在发育的需要。

## 〈饮食宜忌〉

### 相宜

- ①多吃谷类、供给充足的能量，青少年对热量的需要高于成人且男性高于女性。
- ②蛋白质是组成器官增长及调节生长和性成熟的各种激素的原料。蛋白质摄入不足会影响青少年的生长的发育。
- ③保证鱼、肉、蛋、奶、豆类和蔬果的摄入。
- ④青春发育期的女孩应时常吃些海产品以增加碘的摄入。

### 相忌

- ①忌青少年不吃早餐或早餐质量不高，对他们的生长发育和学习成绩有明显的负面影响。
- ②忌过多食用肥肉、糖果等食物。

## 〈生活宜忌〉

### 相宜

- ①一日多餐，一天以4~5餐为宜。
- ②避免暴饮暴食、偏食挑食及盲目节食，少吃零食，养成良好的饮食卫生习惯。

### 生活一点通

青少年尤其是女孩往往为了减肥而盲目节食，引起体内新陈代谢紊乱。正确的减肥方法是合理的控制饮食，少吃高热量食物，同时应增加运动量。

## 连理双味鱼



● **材料准备：**姜20克，葱30克，花椒油、料酒各1小匙，盐4克，豆粉50克。

### 烹饪方法

- 1 鲷鱼去内脏、骨、腮，切开按平，洗净。一半切鱼花一半切鱼片，然后将其用调料入味备用。将嫩葱叶剁细，芝士切成1厘米方形。
- 2 取入味后的鱼片，包入芝士成鱼包，然后裹豆粉和面包糠，放入全蛋液中裹匀，蒸后炸一下即成。

## 中年人

### 推/荐/食/谱

1. 白萝卜煲牛肉。
2. 菠菜猪血汤。

### 临床表现★

青年时期人体脏腑功能旺盛，各器官组织都处于鼎盛时期。中年期是一个由盛而衰的转折点，脏腑功能逐渐由强而弱，而这个时期的许多人又肩负工作、生活两副重担，往往抓紧时间拼命工作，自恃身体好而忽视了必要的保养。

### 《饮食宜忌》

#### ✓ 相宜

① 补肾是男性的“重头戏”。肾虚的男人表现为腰酸、肢冷、腿软、性功能减退、耳鸣等症状，宜多食用一些偏于温热性的食物，适当摄入营养丰富、温肾填精、产热量高、易于消化的食物。

② 女性痛经患者在月经来潮前3~5天内饮食宜以清淡易消化为主，避免刺激性食物，生冷食物，可适当吃些有酸味的食物。平时饮食应多样化，不可偏食，应经常食用些具有理气活血作用的蔬菜、水果等，宜吃补气、补血、补肝肾的食物。

#### ✗ 相忌

避免吃温度过热及温度过凉的食物。

### 《生活宜忌》

#### ✓ 相宜

生活规律，睡眠充足，坚持身体锻炼，及时补充钙质及其他营养。坚持定期体检。

#### ✗ 相忌

生活无规律，过度劳累，酗酒等，容易引发身体各种疾病。

## 炒黄花猪腰



● **材料准备：**黄花菜50克，猪腰500克，植物油、葱、姜蒜、盐、白糖各适量。

### 烹任方法

- 1 将猪腰切开，剔去筋膜腺腺，洗净，切成腰花块，黄花菜用水泡发，撕成小条。
- 2 炒锅入油烧热，先煸炒葱、姜、蒜，再爆炒猪腰，至变色熟透。
- 3 加入黄花菜、盐、白糖煸炒片刻勾芡即可出锅。

### 生活一点通

中年女性月经期、产后期，应特别注意防寒，要注意不食冷饮，尤其在夏天忌食凉或不食各类冷饮和冰点。



# 老年人

## 推/荐/食/谱

1. 雪菜炒冬笋。
2. 韭菜海参粥。

## 临床表现★

老年人的调理方式也和年轻人不同，不是一时能达到疗效的，应长期坚持，应清淡、熟软、易于消化、吸收。可适当多服用具有健脾开胃、补肾填精、益气养血、活血通脉、通便及延年益寿作用的药粥、汤等药膳。如需补益，也宜选择性质平和、清补之品，如鸡蛋、豆制品等。

## 〈饮食宜忌〉

### ☑ 相宜

- ① 老年人胃肠功能减退，应选择易消化的食物，以利于吸收利用。但食物不宜过精，应强调粗细搭配。
- ② 膳食纤维能增加肠蠕动，起到预防老年性便秘的作用。膳食纤维还能改善肠道菌群，使食物容易被消化吸收。今年的研究还表明膳食纤维尤其是可溶性纤维对血糖、血脂代谢都起着改善作用，这些功能对老年人特别有益。
- ③ 维生素E是抗氧化维生素，在人体抗氧化功能中起着重要的作用。

### ☒ 相忌

- ① 忌常吃罐头类食品、罐装啤酒。
- ② 忌大量食用醋。
- ③ 忌多吃菜籽油、葵花籽、动物内脏。
- ④ 不宜长期饮用纯净水。忌用铝制餐具。
- ⑤ 老年人不宜过早进食；早餐晚餐不宜吃太多；不宜吃油腻且生硬食物；忌食过多盐分。

## 〈生活宜忌〉

### ☑ 相宜

老年人要积极参加适宜的体力活动或运动，如散步、太极拳等，以改善其各种生理功能。

## 雪菜炒冬笋



- 材料准备：雪菜末400克，冬笋250克，香油2小匙，盐、白糖、葱、姜、淀粉（豌豆）各1小匙，鸡精1/2小匙，植物油1大匙。

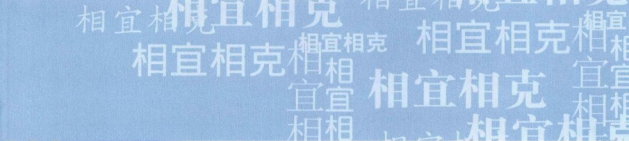
### 烹任方法

- 1 将泡好的冬笋切成片，放入沸水锅中焯透捞出；雪菜末也放沸水中焯透，捞出。
- 2 将葱花、姜末入油锅中爆香，烹入料酒，下入冬笋片和雪菜末翻炒均匀，加入盐、鸡精、白糖和水，用淀粉收汁，淋入香油即可。

### 生活一点通

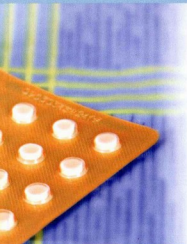
老年人抗氧化能力下降，使非酶类氧化性疾病的危险增加，故从膳食中摄入足够量抗氧化营养素十分必要。另外某些微量元素，如锌、铜对维持正常糖代谢有重要作用。





YAO WU JIAN XIANG YI XIANG KE SU CHA BIAO

# 药物间 附 录 相宜相克速查表



# 中药用药禁忌

## 巴豆+冷水：

冷水性寒凉，巴豆为大热之物，两者相克，会降低药效。

## 巴豆+茭白：

茭白，味甘性冷，而巴豆辛热，两者相克。所以服用巴豆时，不宜吃茭白，否则会产生不良效果。

## 白果+白鲢：

同食易引起中毒。

## 白术+白菜：

同食会引起身体不适。

## 梨+白术：

同食容易引起心绞痛。

## 雀肉+白术：

同食会产生复杂的生化反应，对人的健康不利。

## 术+桃或李：

从食物药性看，桃、李皆可生热，白术为苦温燥湿之品。同食干扰药性，易产生不良反应。

## 白术+香菜：

同食会伤身体。

## 半夏+羊血：

同食对身体有一定损害。

## 半夏+饴糖：

半夏味辛性燥，饴糖生痰动火，两者的作用和药理相反。

## 熟地黄+葱白：

葱白中含有蒜辣素，其味辛辣、性燥热，能耗津动火，伤阴化燥，与地黄功用相反。

## 熟地黄+韭白：

韭白中含蒜辣素，其味辛辣、性燥热，能耗津动火，伤阴化燥，与地黄功用相反。

## 当归+汤面：

同食会引起身体不适。

## 地黄+血制品：

血制品中含有很多复杂的有机成分，两者同食易产生不良反应。

## 地黄+葱或蒜：

葱、蒜味辛辣，能耗津动火，与地黄药理作用相反。

## 萝卜+地黄：

萝卜含有多种酶类，地黄有滋阴、凉血及利尿的功效，与酶相遇易分解失效。

## 补骨脂+油菜：

油菜损阳，补骨脂助阳，性味不同，不能同食。

## 猪血+补骨脂：

补骨脂性温助阳，猪血则咸寒损阳，两者不和，互相抵制。

## 郁金+丁香：

药性相畏，不能同食。

## 花椒+防风：

同食会使身体不适。

## 醋+茯苓：

醋中有有机酸可破坏茯苓的有效成分。

## 何首乌+动物血：

何首乌中含有鞣酸，动物血中含有铁质。鞣酸与铁质易行成不溶性沉淀，影响有效成分的吸收。

## 萝卜+何首乌：

同食会降低营养。

## 何首乌+无鳞鱼：

何首乌与无鳞鱼的性味相反，两者同食会降低药效。

<b>厚朴+豆类：</b>
同食常导致腹泻。
<b>鲫鱼+厚朴：</b>
同食可引起身体不适。
<b>鲫鱼+麦冬：</b>
同食会引起不良反应。
<b>麦冬+黑木耳：</b>
同食可引起胸闷。
<b>人参+萝卜：</b>
人参补气壮阳，而萝卜下气、泄气。两者药理不同，功效相互抵消。
<b>山药+甘蔗：</b>
同食会产生不良反应，损害健康。
<b>山药+鲫鱼：</b>
两者同食，会产生不良反应。
<b>马肉+苍术：</b>
同食会引起身体不适。
<b>梗米+苍耳：</b>
同食会引起心痛。
<b>苍术+香菜：</b>
苍术与香菜皆为辛温香窜之品，相互干扰药效。
<b>苍术+白菜：</b>
术类性温，功在燥湿健脾；而白菜性冷，与之相悖，不宜同食。
<b>苍术+蒜：</b>
苍术与蒜皆为辛温香窜之品，相互干扰药效。
<b>苍术+李子：</b>
李子味甘酸、性温，而苍术亦属苦温燥湿之品，故不宜同食。
<b>青鱼+苍术：</b>
两者同食对身体有害。

<b>苍术+雀肉：</b>
术类药物中含有苍术炔、苍术醇等物质，与雀肉中的某些物质会发生不良的反应。
<b>苍术+桃子：</b>
桃子味甘酸、性热，多食令人虚热；而苍术亦属苦温燥湿之品，故不宜同食。
<b>冷水+黄连：</b>
两者同食易伤肠胃。
<b>黄连+猪肉：</b>
两者同食降低药效，易导致腹泻。
<b>牛肉+仙茅：</b>
牛肉助阳，仙茅辛热，两者同食，阳过伤阴，对身体有害。
<b>仙茅+牛奶：</b>
两者同食营养药效全失。
<b>菊花+芹菜：</b>
两者同食会引起呕吐。
<b>猪肉+菊花：</b>
两者同食会中毒，严重会死亡。川莲2.5克用水煎服可解毒。
<b>菊花+河豚：</b>
两者同食会中毒。
<b>动物血+朱砂：</b>
两者同食易发生生化反应，降低药效。
<b>螃蟹+荆芥：</b>
蟹肉性寒，荆芥性辛温，两者极不相容。故不宜同食。
<b>荆芥+海鲜：</b>
荆芥含挥发油，辛温芳香，鱼类气味腥，用酱豉咸寒的调味料烹调，必然削弱其药性。
<b>荆芥+河豚：</b>
两者同食药效相互抵消。

<b>驴肉+荆芥：</b>
两者同食产生不良生化反应。
<b>荆芥+鲑鱼：</b>
荆芥含挥发油，辛温芳香，鱼类气味腥，用酱豉咸寒的调味料烹调，必然削弱其药性。
<b>荆芥+鳝鱼：</b>
荆芥含挥发油，辛温芳香，鱼类气味腥，用酱豉咸寒的调味料烹调，必然削弱其药性。
<b>荆芥+无鳞鱼：</b>
荆芥辛温芳香，无鳞鱼味腥，两者同食，药性互消。
<b>细辛+生菜：</b>
两者药性相克。
<b>山芋+白酒：</b>
两者同食易患胃病。
<b>细辛+莴笋：</b>
莴笋味苦性冷，细辛味辛性温，两者药效功能皆不相合，故不宜同用。

<b>甘草+猪肉：</b>
两者同食会引起中毒，可以用绿豆解毒。
<b>黄花鱼+甘草：</b>
同食会中毒。
<b>白菜+甘草：</b>
同食会使身体不适。
<b>甘草+海藻：</b>
同食会发生不良的生化反应。
<b>海带+甘草：</b>
同食会引起身体不适。
<b>甘草+螺：</b>
同食会损害人的健康。
<b>甘草+鳗鱼：</b>
甘草与海鳗鱼同食，会引起身体不适。
<b>甘草+河豚：</b>
同食会中毒。

## 西药用药禁忌

<b>头孢菌素+食物：</b>
进食后吃药，药效仅是空腹时的一半。
<b>头孢菌素+果汁：</b>
同食易减少头孢菌素的吸收，影响药效。
<b>头孢菌素+酒：</b>
头孢菌素与乙醇易发生不良反应，甚至可以引起中毒。
<b>富含钙、磷、镁的食物+红霉素：</b>
如牛奶、豆类、骨头汤、黄花菜、紫菜、海带等食物和红霉素同食，会生成一种不易消化的物质，破坏食物的营养成分，降低药物的灭菌作用。

<b>红霉素+牛奶：</b>
同食可导致药物吸收减慢，药效降低。
<b>红霉素+果汁：</b>
果汁易使红霉素提前分解或溶化，不利于药物的吸收，大大降低药效，并且还可以生成有害物质。
<b>海鲜+红霉素：</b>
白霉素和海产品中的钙、铁等金属离子结合，易形成一种不易消化的物质。
<b>红霉素+红酒：</b>
同食会引起身体不适。

<b>烈性酒+红霉素：</b>
红霉素对肝脏的毒性较强，服药后再饮酒，可使毒性更为加强，加重对肝脏的损害。
<b>甲状腺素+绿叶蔬菜：</b>
绿叶蔬菜中含有致甲状腺肿的物质，可使甲状腺素本来分泌不足的患者病情加重。
<b>豆类+甲状腺素：</b>
豆类食物能抑制甲状腺素的药效。
<b>甲状腺素+含钙、磷低的食物：</b>
甲状腺素可促进钙、磷的排泄，易导致骨质疏松。如果食用含钙、磷少的食物会使骨质更加疏松，易发骨折。
<b>去痛片+咸鱼：</b>
咸鱼与去痛片作用时，可形成致癌物质亚硝酸。
<b>咸菜+去痛片：</b>
咸菜与去痛片中的氨基比林作用时，可形成致癌物质亚硝酸。
<b>鱼腥食物+消咳喘：</b>
同食可降低药效，也会加重病情。
<b>辛辣刺激性食物+消咳喘：</b>
同食可降低消咳喘的治疗功效，并且不利于疾病的康复。
<b>鱼+异烟肼：</b>
同食易产生过敏反应，轻者出现恶心、头痛等症状，重者出现心悸、口唇及面部麻木、呼吸困难、脑出血、腹痛、腹泻。
<b>异烟肼+富含组胺的食物：</b>
如菠萝、红葡萄酒等与异烟肼同食，会使机体组胺的浓度升高，导致中毒。
<b>含糖量高的食物+异烟肼：</b>
如西瓜、蛋糕等甜食可以和异烟肼结合生成螯合物，减少药物的吸收，降低药效。

<b>异烟肼+含铁、镁、铝、钙等离子的食物：</b>
异烟肼与海鲜、豆制品、动物肝脏等食物同食会生成螯合物而影响酶的活性，导致药效降低。
<b>咖啡+异烟肼：</b>
咖啡可以使去甲肾上腺素大量释放，出现恶心、呕吐、头痛、腹痛、腹泻等症状。
<b>异烟肼+茄子：</b>
同食后40~60分钟会出现不同程度的过敏症状，停吃茄子后症状消失。
<b>乳酪+异烟肼：</b>
同食会出现面色潮红、冷感、寒战、头痛、心悸等症状。
<b>优降宁+鸡肝：</b>
鸡肝中酪胺可形成去甲肾上腺素，两者同食会使机体释放内源性去甲肾上腺素，导致血压异常升高，引起一系列不良反应。
<b>优降宁+鱼：</b>
同食可引起血压升高，甚至引起高血压危象和脑出血。
<b>优降宁+猪肝：</b>
同食可使去甲肾上腺素蓄积过多，导致血压升高，并能引起恶心、呕吐、腹痛、腹泻、呼吸困难等不良反应。
<b>苯巴比妥+茶：</b>
茶可以起到提神的作用，不宜和镇静药同食。
<b>消炎片+鸡蛋：</b>
同食会中毒，可以吃桐油15克解毒。
<b>酸化尿液的食物+庆大霉素：</b>
肉、鱼、蛋、酸菜、乳制品、豆制品等能够酸化尿液，而庆大霉素在酸性环境下药效会降低。
<b>链霉素+酸化尿液的食物：</b>
肉、鱼、蛋、乳制品等与素食混合可酸化尿液，降低药物的疗效。

<b>左旋多巴+肉类：</b>
高蛋白饮食会降低药效，而低蛋白饮食则相反，因此建议患者多食蔬菜。
<b>酸奶+四环素：</b>
酸奶与四环素同食不利于肠胃的吸收，容易导致腹泻。
<b>四环素+黑米：</b>
同食会形成一种不溶性螯合物，影响药物的吸收与疗效。
<b>四环素+茶：</b>
茶叶含有咖啡因及茶碱等成分，会影响四环素的吸收。
<b>四环素+酒：</b>
同食会影响四环素的疗效。
<b>四环素+牛奶：</b>
牛奶中的钙可以和四环素结合成为络合物，干扰机体对药物成分的吸收利用，降低药效。
<b>高碱类食物+保钾利尿药：</b>
如芋头、土豆、杏、香蕉、紫菜、蘑菇等高碱类食物与本品同食，易导致高钾血症，出现胃肠痉挛、腹胀、腹泻和心律失常等症状。
<b>高盐饮食+保钾利尿药：</b>
在服药期间，若过量食用高盐饮食，会降低药物的疗效。
<b>双氢克尿噻+高盐饮食：</b>
同食不利于药物的利尿作用。
<b>双氢克尿噻+胡萝卜：</b>
两者均具有排钾作用，同食会造成低钾血症，表现为全身无力、烦躁不安、胃部不适等症状。
<b>双氢克尿噻+酒：</b>
同食可加重体内失钾，导致低钾血症。
<b>巴龙霉素+茶：</b>
茶水中的鞣酸、咖啡因及茶碱等成分可降低巴龙霉素的药效，不宜同食。

<b>蔗糖+拜糖平：</b>
同食会引起腹部不适，甚至腹泻等不良反应。
<b>高盐饮食+味塞米：</b>
低盐饮食可以促进药物的利尿效果，高盐饮食则相反。
<b>酸化尿液的食物+抗组胺药：</b>
如肉、鱼、蛋、乳制品、醋、酸菜等食物可使离子型重吸收减少，排泄增加，疗效降低。
<b>抗生素药类</b>
<b>1.青霉素类</b>
<b>青霉素+升压药或维生素C：</b>
联用均可引起化学反应而致效价降低或失效。
<b>青霉素+碱性药物：</b>
碱性药物与青霉素混合液呈碱性，因而导致青霉素失去活性。
<b>青霉素+含醇类药物：</b>
因为醇可加速β内酰胺环水解，故须分开使用。
<b>青霉素+氨基糖苷类抗生素：</b>
两者之间共同可相互灭活。
<b>青霉素+口服避孕药：</b>
与广谱青霉素联用会使避孕失败。
<b>青霉素+复方新诺明：</b>
复方新诺明是慢效抑菌药，而青霉素为繁殖期杀菌剂，两药联用会影响青霉素的药效。
<b>青霉素+利巴韦林：</b>
与青霉素混用，抗微生物作用减弱，稳定性也会降低，所以不宜联用。
<b>青霉素+清开灵注射液：</b>
与青霉素联用会导致不良反应，如高热、不安、抽搐、血压下降等。



<b>青霉素+培氟沙星:</b>
青霉素静滴后, 培氟沙星会导致过敏性休克, 应该慎用。
<b>青霉素+甲氨蝶呤:</b>
甲氨蝶呤通过肾脏排出体外, 使用青霉素后会使用甲氨蝶呤经肾脏排泄减少, 引起甲氨蝶呤中毒。
<b>氨苄西林+葡萄糖液:</b>
酸性环境的葡萄糖液会使氨苄西林失活, 降低疗效。
<b>氨苄西林+维生素C:</b>
维生素C的酸性会使氨苄西林疗效降低, 或者失效。
<b>氨苄西林+庆大霉素:</b>
青霉素类的抗生素(如青霉素、羧苄青霉素、氨苄青霉素)可以使庆大霉素失活。故不宜同食。
<b>氨苄西林+红霉素:</b>
可降低红霉素的疗效。
<b>氨苄西林+氯霉素:</b>
氯霉素会干扰青霉素的杀菌作用, 降低其治疗效果。
<b>氨苄西林+口服避孕药:</b>
氨苄西林可降低口服避孕药的效能。
<b>氨苄西林+青霉素:</b>
青霉素与氨苄西林均作用于青霉素结合蛋白而发挥抗菌效应, 两者联用可因竞争同一结合位点产生拮抗, 甚至导致耐药菌的产生, 故不宜联用。
<b>氨苄西林+林可霉素:</b>
与氨苄西林有拮抗作用, 配伍后会发生沉淀, 两药不宜联用。
<b>2.头孢菌素类</b>
<b>头孢菌素类+丙磺舒:</b>
丙磺舒可降低头孢菌素类药物的肾清除率, 会使抗生素血糖浓度升高, 增加肾损害。

<b>头孢菌素类+乙醇:</b>
头孢菌素类抗生素可使乙醇氧化被抑制, 使乙醇在体内蓄积, 发生“戒酒硫样反应”。
<b>头孢菌素类+强利尿药:</b>
与头孢菌素类药物联用有加重肾脏损害的可能。
<b>头孢菌素类+氨基糖苷类抗生素:</b>
氨基糖苷类抗生素与头孢菌素类抗生素有协同效应, 但肾毒性也会加强, 所以肾功能不良者慎用。
<b>头孢菌素类+非甾体类抗炎药:</b>
两种药物均可抑制血小板, 联用时, 由于血小板的累加抑制作用可增加出血的危险性。
<b>头孢菌素类+考来烯胺:</b>
考来烯胺可降低头孢氨苄的血药浓度, 因而降低其抗菌作用。
<b>头孢菌素类+乙酰螺旋霉素:</b>
乙酰螺旋霉素的快速抑菌作用, 可使头孢唑啉的快速杀菌效能受到明显抑制。
<b>头孢菌素类+林可霉素:</b>
林可霉素与头孢菌素有拮抗作用, 不宜联用。
<b>3. <math>\beta</math>-内酰胺类</b>
<b>胺曲南+头孢西丁:</b>
头孢西丁与胺曲南在体内和体外均有拮抗作用。
<b>4. 氨基糖苷类</b>
<b>卡那霉素+神经肌肉阻断剂:</b>
氨基糖苷类抗生素具有神经肌肉阻断作用, 如果与肌肉松弛药物或具有类似作用的药物联用, 可使神经肌肉组织作用加强。原有肾脏疾病和低钙血症的患者, 或者原有肌无力的患者, 用药时危险性加大, 可引起呼吸抑制。

<b>卡那霉素+环孢菌素：</b>
联用可增加肾毒性。
<b>卡那霉素+头孢菌素类：</b>
联用可致肾毒性加强。
<b>卡那霉素+强利尿剂：</b>
联用会增加氨基糖苷类抗生素的耳毒性。对于肾功能不良的患者，因其清除药物较慢，联用危险性更大。
<b>卡那霉素+广谱青霉素：</b>
氨基糖苷类抗生素与羧苄西林、阿洛西林、和美洛西林在大输液中配伍可发生化学反应，使前者的活性降低。
<b>卡那霉素+万古霉素：</b>
氨基糖苷类抗生素之间联用，其对耳和肾脏的毒性会成线性上升，因此不宜联用。
<b>卡那霉素+硼砂：</b>
联用后可使抗生素的吸收增加，排泄减少，提高疗效。但是同时会增加脑组织中的药物浓度，使耳毒性作用加强，影响前庭功能，形成暂时性或永久性耳聋及行动踉跄，因而避免联用。
<b>卡那霉素+碱性药物：</b>
联用两者抗菌效能可增加，但同时毒性也相应增加，必须慎用。
<b>卡那霉素+其他耳毒性药物：</b>
与氨基糖苷类抗生素联用，耳毒性可能增强。
<b>庆大霉素+头孢噻啶：</b>
与庆大霉素联用可使肾毒性增强。
<b>庆大霉素+两性霉素B：</b>
两性霉素B可加重庆大霉素的肾毒性。
<b>庆大霉素+β-内酰胺类抗生素：</b>
此类抗生素均可破坏庆大霉素的抗菌活性，降低效价。

<b>庆大霉素+其他氨基糖苷类抗生素：</b>
均不宜与庆大霉素联用，联用不能增强疗效但增强毒性作用。
<b>庆大霉素+氨茶碱：</b>
联用时可使庆大霉素抗菌力增强，但由于酸碱中和反应而存在配伍禁忌。对前庭神经的毒性增强。
<b>庆大霉素+氯霉素：</b>
两者之间存在条件性配伍禁忌，并且抗菌活性拮抗，联用后毒性增强，可致呼吸衰竭。
<b>庆大霉素+克林霉素：</b>
联用会引起急性肾功能衰竭。
<b>庆大霉素+呋塞米、利尿酸：</b>
与氨基糖苷类抗生素的耳毒性具有协同作用，可加强庆大霉素的肾毒性，两药不宜联用。
<b>庆大霉素+碳酸氢钠：</b>
尿碱化可使庆大霉素的作用增强，但易发生中毒反应。
<b>庆大霉素+复方氨基比林：</b>
联用可致严重毒副反应和变态反应，甚至可致死亡。
<b>庆大霉素+耳毒性药物：</b>
可增强庆大霉素的耳毒性，两者应避免联用。
<b>庆大霉素+柴胡注射液：</b>
两者混合肌肉注射，可产生严重过敏性休克，亦可发生少尿、水肿、急性肾衰致死。
<b>庆大霉素+含钙中药：</b>
可降低血浆蛋白与庆大霉素的结合率，增加毒性反应。钙剂能与庆大霉素竞争血浆蛋白结合部，使游离型庆大霉素增多，而致使药物的毒性增强。
<b>庆大霉素+酸性中药：</b>
酸化尿可使庆大霉素在泌尿系统中的抗菌效价降低，降低疗效。

<b>庆大霉素+镁盐:</b>
庆大霉素可使血镁浓度升高, 致使呼吸停止。
<b>庆大霉素+复方丹参注射液:</b>
与庆大霉素先后注射可致静脉剧痛。
<b>庆大霉素+维生素B<sub>6</sub>:</b>
庆大霉素可增加维生素B <sub>6</sub> 的代谢和清除, 降低其在血液中的水平。长期用药应注意补充维生素B <sub>6</sub> 。
<b>5.四环素类</b>
<b>四环素+口服甾体避孕药:</b>
四环素类抗生素能抑制肠道菌群, 使甾体避孕药的肠肝循环受阻, 因而可能影响避孕效果。
<b>四环素+肝毒性药物:</b>
四环素可干扰这些药物的肝循环, 影响药物疗效, 增加肝毒性反应。
<b>四环素+肾毒性药物:</b>
与四环素联用可加剧肾毒性反应。
<b>四环素+维生素B<sub>12</sub>、口服青霉素类、葡萄糖溶液:</b>
四环素改变肠道内菌群, 降低这些药物的吸收。
<b>四环素+维生素A:</b>
两者联用有增加颅内压升高的危险性。
<b>四环素+口服抗凝剂:</b>
四环素阻止维生素K在肠道内的生物合成, 使抗凝药的抗凝作用加强, 两药联用易发生出血性并发症。
<b>四环素+青霉素:</b>
四环素可以促进细胞壁合成, 与青霉素有拮抗作用。
<b>四环素+皮质激素:</b>
皮质激素可抑制人体免疫力, 与四环素长期联用可发生严重感染。

<b>四环素+橘红丸:</b>
橘红丸含有石膏, 可与四环素形成螯合物, 降低药物吸收影响疗效。
<b>四环素+抗酸药:</b>
含有铝、钙、镁等离子的抗酸药可以和四环素形成螯合物, 明显降低四环素的血药浓度, 并降低其疗效。
<b>四环素+利尿药:</b>
增加四环素的肾脏毒性, 使血尿素氮增加。
<b>四环素+铁剂:</b>
与四环素同时服用, 两者在肠道吸收均降低, 血药浓度下降。
<b>四环素+肌松药:</b>
与之联用可加重呼吸抑制。
<b>四环素+硫酸锌:</b>
联用可使四环素的吸收率降低50%。
<b>6.酰胺醇类</b>
<b>氯霉素+青霉素、头孢菌素:</b>
可减弱杀菌性抗生素的抗菌作用。
<b>氯霉素+苯巴比妥:</b>
能明显降低氯霉素的血药浓度, 而苯巴比妥的血药浓度明显增高。
<b>氯霉素+利福平:</b>
可使氯霉素的血药浓度明显降低达60%以上。
<b>氯霉素+甲磺丁尿、氯磺丙尿:</b>
氯霉素可增强其降糖作用, 联用时易发生急性低血糖。
<b>氯霉素+环磷酰胺:</b>
氯霉素可降低环磷酰胺治疗作用的活性产物量, 使其治疗作用降低。故两者不宜同食。
<b>氯霉素+氨甲蝶呤:</b>
联用时氨甲蝶呤的毒性作用加强。

<b>氯霉素+铁剂、维生素B<sub>12</sub>：</b>
氯霉素可引起严重的骨髓抑制，拮抗后两者的抗贫血作用。
<b>氯霉素+碱性药物：</b>
不宜与氯霉素同服或配伍注射，以免氯霉素分解失效。
<b>氯霉素+陈香露白露片：</b>
陈香露白露片属于碱性中成药，可使氯霉素发生水解反应，降低疗效。
<b>氯霉素+十灰散：</b>
可吸附氯霉素，减少吸收，降低疗效。
<b>氯霉素+绛矾丸：</b>
绛矾丸含有铁剂，氯霉素可降低绛矾丸的抗贫血作用。
<b>氯霉素+骨髓抑制剂：</b>
与氯霉素联用可加强骨髓抑制作用，甚至发生不可逆转的后果。
<b>氯霉素+含铁药物：</b>
氯霉素中的硝基苯能直接抑制红细胞对铁的摄取和吸收，导致血红蛋白合成障碍，使铁剂的药效减弱或消失。
<b>氯霉素+氢氧化铝：</b>
氢氧化铝可以延缓胃排空速率，使氯霉素的吸收降低。
<b>氯霉素+口服降糖药：</b>
氯霉素抑制肝微粒体酶活性，降低口服降糖药代谢，增强降血糖作用，两药联用易发生低血糖反应。
<b>氯霉素+苯妥英钠：</b>
氯霉素阻碍苯妥英钠代谢，使苯妥英钠血药浓度升高，半衰期延长，可致苯妥英钠中毒。
<b>7.大环内酯类</b>
<b>琥乙红霉素+乙醇：</b>
减少琥乙红霉素的吸收。

<b>红霉素+西咪替丁：</b>
可抑制微粒体酶，使红霉素瞬间剂量增高，造成一过性耳聋。
<b>红霉素+口服避孕药：</b>
红霉素可使其避孕效力降低。
<b>红霉素+卡马西平：</b>
两药联合使用时可增加神经毒性，导致卡马西平中毒。
<b>红霉素+维生素C：</b>
可使红霉素在胃内破坏。
<b>红霉素+维生素B<sub>6</sub>：</b>
与红霉素联合静脉用药，可使红霉素药效降低。
<b>红霉素+洁霉素：</b>
红霉素通过竞争洁霉素血红蛋白结合部位，使其抗菌作用降低，两药并有部分交叉耐药现象，故不宜联用或交替使用。
<b>红霉素+四环素：</b>
与红霉素针剂配伍后，溶液效价降低，并有混浊沉淀，两药联用会加剧肝功能毒性。
<b>红霉素+普鲁本辛：</b>
可延长红霉素在胃内的停留时间，使药效降低。
<b>红霉素+阿司匹林：</b>
阿司匹林可使红霉素的抗菌作用降低，两药不宜同时服用。
<b>红霉素+强心苷：</b>
应用红霉素的患者服用地高辛血药浓度加倍，可发生洋地黄中毒。
<b>红霉素+氯霉素：</b>
两者可产生相加的抗菌作用，但有可能出现拮抗作用，并加重肝损害。如要联用需间隔3~4小时，以免发生拮抗。
<b>红霉素+氨茶碱：</b>
红霉素可以降低其清除率，联用时可发生氨茶碱中毒。

<b>红霉素+螺旋霉素：</b>
红霉素呈拮抗反应。
<b>红霉素+<math>\beta</math>-受体阻止剂：</b>
红霉素可使其中某些制剂的血药浓度增加2倍，联用时易发生不良反应。
<b>红霉素+含有机酸中药：</b>
同时服用易使红霉素失去抗菌活性。
<b>红霉素+莨菪碱类药物：</b>
莨菪碱类药物可抑制胃肠蠕动和排空，延长口服红霉素在胃内停留时间，药物的吸收会减少，降低疗效。
<b>红霉素+穿心莲：</b>
红霉素可抑制穿心莲促进白细胞吞噬功能作用，降低穿心莲药效。
<b>红霉素+千里光：</b>
千里光所含鞣质可与红霉素结合，形成不溶性沉淀物，降低红霉素的口服吸收和抗菌活性。
<b>罗红霉素+氨茶碱：</b>
罗红霉素可使氨茶碱血药浓度增高，半衰期延长，引起药物蓄积作用，产生不良反应。
<b>乙酰螺旋霉素+环孢菌素：</b>
螺旋霉素可显著增高环孢菌素血药浓度，可增强其肾毒性。
<b>乙酰螺旋霉素+头孢唑啉：</b>
螺旋霉素具有快速抑菌作用，可使头孢唑啉的快速杀菌作用受到明显抑制。
<b>8.喹诺酮类</b>
<b>环丙沙星+含铅、镁、钙、铁制剂：</b>
铅、镁、钙、铁等离子与环丙沙星结合，可减少其吸收，减低药效。
<b>环丙沙星+其他抗生素：</b>
环丙沙星与氯霉素、多西环素联用时抗菌活性降低，并增加造血系统、神经系统等毒性反应。

<b>环丙沙星+抗凝血药：</b>
与环丙沙星联用可导致凝血时间延长，导致出血倾向。
<b>环丙沙星+甲基嘌呤类药物：</b>
环丙沙星抑制肝细胞微粒体酶系，降低氨茶碱在肝脏的代谢和清除，延长半衰期，易发生毒性反应。
<b>环丙沙星+先锋必：</b>
与环丙沙星接触可发生沉淀，产生沉淀的快慢与先锋必的浓度有关。
<b>诺氟沙星+利福平、氯霉素：</b>
利福平，氯霉素可抑制蛋白合成，与诺氟沙星产生拮抗作用，使抗菌作用下降或消失。
<b>环丙沙星+抗酸剂：</b>
与含镁、铝的抗酸剂或硫酸亚铁，含锌的多种维生素等联用时，可明显降低环丙沙星的吸收和抗菌活性。
<b>9.硝咪唑类</b>
<b>甲硝唑+乙醇：</b>
甲硝唑阻滞乙醇代谢，服药期间饮酒会发生胃肠功能紊乱、腹痛、恶心、颜面潮红及头痛等不良反应，即戒酒硫样反应。
<b>甲硝唑+西咪替丁：</b>
可减少甲硝唑从体内排出，使血药浓度提高，增加神经毒性。
<b>抗病毒药类</b>
<b>阿昔洛韦+两性霉素B：</b>
与阿昔洛韦联用可增强抗病毒作用及毒性反应，不宜联用。
<b>阿昔洛韦+哌替啶：</b>
与大剂量阿昔洛韦联用可发生哌替啶中毒。

<b>阿昔洛韦+环孢菌素A:</b>
两者联用,可加重肾脏损害。
<b>利巴韦林+骨髓抑制剂:</b>
利巴韦林有溶血性不良反应,在合并应用对造血细胞有毒性的药物时,贫血反应更加严重。
<b>阿糖胞苷+氟尿嘧啶:</b>
氟尿嘧啶属于碱性药物,不宜与阿糖胞苷(酸性制剂)混合使用。
<b>阿糖胞苷+氟胞嘧啶:</b>
阿糖胞苷能够降低氟胞嘧啶的活性。
<b>抗结核病药类</b>
<b>异烟肼+卡马西平:</b>
卡马西平可增加异烟肼的肝毒性,异烟肼使卡马西平血药浓度迅速升高,可发生中毒。
<b>异烟肼+抗凝血药:</b>
异烟肼可使抗凝血的效应增强,易发生出血反应。
<b>异烟肼+降血糖药:</b>
异烟肼可引起糖代谢紊乱,使胰岛素的用量增加。
<b>异烟肼+氯丙嗪、巴比妥类:</b>
异烟肼具有单胺氧化酶抑制作用,可抑制这些药物的代谢,使其毒性增加。
<b>异烟肼+麻黄碱、肾上腺素:</b>
与异烟肼联用可使不良反应增多,中枢兴奋症状加重,发生严重失眠,高血压危象。
<b>异烟肼+胍苯哒嗪:</b>
可使异烟肼血药浓度增高,不良反应明显增多。另外,异烟肼与胍苯哒嗪化学结构相似,均可使体内维生素B <sub>12</sub> 减少而易诱发周围神经炎。

<b>异烟肼+长春新碱:</b>
异烟肼可增加长春新碱的神经毒性。
<b>异烟肼+环丝氨酸:</b>
异烟肼能使环丝氨酸的对中枢神经系统的副作用增强。
<b>异烟肼+乙醇丁醇:</b>
异烟肼能够加重乙醇丁醇对视神经的损害。
<b>异烟肼+左旋多巴:</b>
两者联用可发生高血压、心动过速、皮疹和震颤等不良反应。
<b>异烟肼+哌替啶:</b>
异烟肼可改变哌替啶代谢,使中间产物增多,两药常用量联用即可发生昏迷,低血压休克和呼吸抑制等严重反应。
<b>异烟肼+华山参片:</b>
两者联用可引起口干,视力模糊,瞳孔散大,头晕,尿闭等不良反应。
<b>异烟肼+黄药子酒:</b>
与异烟肼联用可使肝脏损害加重。
<b>异烟肼+富含鞣质中药(虎杖、大黄、五倍子、地榆等):</b>
异烟肼与鞣质结合,影响疗效。
<b>异烟肼+含多价金属离子药物:</b>
可与异烟肼在肠道中形成螯合物,影响吸收,降低疗效。
<b>异烟肼+阿司匹林:</b>
具有强乙酰化作用,可使异烟肼部分失效,影响治疗效果。
<b>利福平+对氨基水杨酸钠:</b>
可降低利福平吸收达50%,联用时服用间隔6~8小时。
<b>利福平+含抗组胺剂药物片:</b>
会降低利福平疗效。

<b>解热镇痛药</b>
<b>阿司匹林+红霉素：</b>
在酸性环境中红霉素会被破坏失效，降低药性，故两者不可联用。
<b>阿司匹林+去甲肾上腺素：</b>
阿司匹林可抑制或完全阻断去甲肾上腺素的血管收缩作用，两药应避免同时使用。
<b>阿司匹林+糖皮质激素：</b>
与阿司匹林的肠道反应有相加作用，使出血加剧，故两药不宜常规联用。
<b>阿司匹林+双香豆素、新抗凝：</b>
可增强抗凝作用，引起出血危险。
<b>阿司匹林+螺内酯（安体舒通）：</b>
两药联用时血中尿酸浓度升高，可使痛风发作。
<b>阿司匹林+噻嗪类利尿药：</b>
两者联用可加剧机体电解质紊乱，以及诱发水杨酸中毒。
<b>阿司匹林+甲氧蝶呤：</b>
阿司匹林可增高其血药浓度，加剧不良反应。
<b>阿司匹林+呋塞米：</b>
可降低阿司匹林的排泄，诱发水杨酸中毒。
<b>阿司匹林+乙醇：</b>
服用阿司匹林期间，饮酒可增加胃刺激反应及胃肠道潜出血量，亦可诱发胃出血。
<b>阿司匹林+维生素B<sub>12</sub>：</b>
可促进阿司匹林分解，加重对胃黏膜的刺激。
<b>阿司匹林+对乙酰水杨酸钠：</b>
与阿司匹林联用增加水杨酸中毒反应。
<b>阿司匹林+含激素样物质的中药和中成药（鹿茸，甘草等）：</b>
可加剧阿司匹林的胃肠道不良反应。

<b>吲哚美辛+保泰松：</b>
与吲哚美辛联用不能提高疗效，而增强致胃溃疡作用。
<b>吲哚美辛+阿司匹林：</b>
与吲哚美辛有交叉过敏性，对阿司匹林过敏者，不宜用吲哚美辛。
<b>吲哚美辛+氨基喋啉：</b>
与吲哚美辛联用可加重肾功能损害。
<b>吲哚美辛+口服抗凝药：</b>
与吲哚美辛联用可加重出血倾向，应减量慎用。
<b>吲哚美辛+抗震颤麻痹药：</b>
吲哚美辛可降低其疗效。
<b>吲哚美辛+丙磺舒：</b>
可抑制吲哚美辛排泄，使吲哚美辛血药浓度成倍升高，出现头痛、眼花、恶心等中毒症状，增加毒副作用。
<b>吲哚美辛+呋塞米：</b>
吲哚美辛可消除速尿的降压作用和排钠作用。
<b>吲哚美辛+双噻达莫：</b>
与吲哚美辛联用可致明显的水潴留。
<b>吲哚美辛+心得安：</b>
与吲哚美辛联用可降低抗高血压作用，并使吲哚美辛引起的过敏性哮喘加剧。
<b>吲哚美辛+瑞培林：</b>
瑞培林可使吲哚美辛致溃疡和出血的发生率升高，两药联用尚可引起造血系统损害，中毒性肝炎和肾损害。
<b>吲哚美辛+布洛芬：</b>
与吲哚美辛竞争蛋白结合部位，可使布洛芬血药浓度升高，不良反应加剧，并增加肝肾损伤。
<b>吲哚美辛+氟喹诺酮类抗菌药：</b>
联用可出现惊厥、癫痫等毒副作用。